

Maciej KOKOSZKO
 Jolanta DYBAŁA
 Krzysztof JAGUSIAK
 Zofia RZEŹNICKA*

DIETA MONASTYCZNA W ŚWIETLE NAUKI MEDYCZNEJ Teodoret z Cyru i medycy o soczewicy**

Teodoret (ok. 393 - ok. 466), duchowny, teolog i pisarz chrześcijański¹, to autor, któremu zawdzięczamy stworzenie jedyne go źródła pozwalającego nam poznać historię ascetów żyjących w Syrii w okresie od początku IV do połowy V w. Są to *Dzieje miłości Bożej* (Φιλόθεος ιστορία), których łaciński tytuł brzmi *Historia religiosa*². Pismo prezentuje trzydzieści żywotów syryjskich mnichów, którzy zmierzają do osiągnięcia duchowej doskonałości³. Na

* Dr hab. Maciej Kokoszko, prof. UŁ – kierownik Katedry Historii Bizancjum w Instytucie Historii na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego; e-mail: mkokoszko@komandor.pl; dr Jolanta Dybała – absolwentka historii w Instytucie Historii na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego; e-mail: j.dybala@vp.pl; mgr Krzysztof Jagusiak – doktorant przy Katedrze Historii Bizancjum w Instytucie Historii na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego; e-mail: krzysztof_jagusiak@o2.pl; mgr Zofia Rzeźnicka – doktorantka przy Katedrze Historii Bizancjum w Instytucie Historii na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego; e-mail: zosia_pwp.historyk@wp.pl.

** Artykuł został napisany w związku z grantem 2011/01/BHS3/01020.

¹ Po szczegółowe informacje dotyczące życia, poglądów teologicznych i spuścizny literackiej biskupa Cyru odsyłamy Czytelnika m.in. do: R.M. Price, *Introduction*, w: Theodoret of Cyrillus, *A History of the Monks of Syria*, transl., introd., notes R.M. Price, Kalamazoo 1985, IX-XXXVII; Altaner, s. 454-457; M. Karas, *Apologetyka Teodoreta z Cyru wobec filozofii Platona*, VoxP 21 (2001) t. 40-41, 317-335; Th. Urbainczyk, *Theodoret of Cyrillus. The Bishop and the Holy Man*, Ann Arbor 2002; S. Longosz, *Szkola antiocheńska*, w: *Literatura Grecji starożytnej*, II: *Proza historyczna, krasomówstwo, filozofia i nauka, literatura chrześcijańska*, red. H. Podbielski, Lublin 2005, 1061-1067; M. Kieling, *Kościół jako wspólnota miłości w świetle „Komentarza do 1 Listu św. Pawła do Koryntian” Teodoreta z Cyru*, KaST 5 (2006) 191-206; I. Pasztori-Kupan, *Theodoret of Cyrus*, London – New York 2006, 3-80; P.B. Clayton, *The Christology of Theodoret of Cyrus. Antiochene Christology from the Council of Ephesus (431) to the Council of Chalcedon (451)*, Oxford 2007; A.M. Schor, *Theodoret's People. Social Networks and Religious Conflict in Late Roman Syria*, Berkeley – London 2011.

² Theodoretus, *Historia religiosa*, PG 82, 1283-1496. Polskie tłumaczenie tekstu: Teodoret biskup Cyru, *Dzieje miłości Bożej. Historia mnichów syryjskich*, tłum. K. Augustyniak, wstęp E. Wipszycka – K. Augustyniak, ŻM 7, Kraków 2011³.

³ Por. K. Augustyniak, *Wstęp. Historia mnichów syryjskich*, w: ŻM 7, 37-50. Z opracowań

drodze do realizacji tego celu staje im świat zewnętrzny i jego pokusy. Opisy wewnętrznej walki, jaką toczą mężowie pustyni, są dla czytelnika okazją do zapoznania się z pewnymi szczegółami dotyczącymi prozy ich dnia codziennego⁴. Do owych detali zaliczają się informacje na temat rodzaju i ilości spożywanego przez nich pokarmu oraz technologii jego obróbki⁵. Wynika to z faktu, iż asceci upatrywali swojego wroga między innymi we własnym ciele oraz jego potrzebach⁶, a za jedno z narzędzi walki z nimi obrali sobie wycieńczającą organizm dietę⁷, którą niejednokrotnie przerywali długimi okresami postu⁸.

traktujących o monastycyzmie syryjskim wymienić należy przede wszystkim: A. Vööbus, *History of Asceticism in the Syrian Orient. A Contribution to the History of Culture in the Near East*, II-III: *Early Monasticism in Mesopotamia and Syria*, Louvain 1960-1988; P. Canivet, *Le monachisme syrien selon Théodoret de Cyr*, Paris 1977; Ph. Escolan, *Monachisme et Église. Le monachisme syrien du IV^e au VII^e siècle. Un ministère charismatique*, Paris 1999. Z prac w języku polskim np.: H. Dybski, *Monastycyzm w Palestynie i Syrii w świetle źródeł patrystycznych IV i V wieku*, *VoxP* 22 (2002) t. 42-43, 411-436; E. Wipszycka, *Wstęp. Charakter i formy ascetyzmu syryjskiego*, w: *ŻM* 7, 9-36; L. Misiarczyk, *Antyczny monastycyzm syryjski*, *StPł* 40 (2012) 83-96.

⁴ Por. P. Allen, *Homilies as a Source for Social History*, *StPatr* 24 (1993) 1-5; P. Szczur, *Problematyka społeczna w późnoantycznej Antiochii na podstawie nauczania homiletycznego Jana Chryzostoma*, Lublin 2008, 9-12.

⁵ Por. M. Kokoszko – K. Gibel, *Dieta mnichów syryjskich. Komentarz do terminu autofya lachana (αὐτοφῶν λάχανα)* w *Historia religiosa Teodoreta z Cyru*, w: *Omnia tempus habent. Miscellanea theologica Vincentio Myszor quadragesimum annum laboris scientifici celebranti ab amicis, sodalibus discipulisque oblata*, red. A. Reginek – G. Strzelczyk – A. Żądło, Katowice 2009, 145-156. Por. uwagi zawarte w E. Kislinger, *How Reliable is Early Byzantine Hagiography as an Indicator of Diet?*, „*Diptycha*” 4 (1986/1987) 5-11.

⁶ Por. Wipszycka, *Wstęp*, s. 18-19.

⁷ Mnisi uważali, że jedzenie powinno być skromne i tanie (por. Theodoretus, *Historia religiosa* X 3, PG 83, 1389), a spożywać się je powinno tylko w ilości potrzebnej do utrzymania się przy życiu (por. tamże, Prologos 5, PG 83, 1289; I 2, PG 83, 1293; III 3, PG 83, 1325; V 3, PG 83, 1353; XI 3, PG 83, 1396). Zob. V.E. Grimm, *From Feasting to Fasting. The Evolution of a Sin. Attitudes to Food in Late Antiquity*, London 1996, 95-96; E. Kislinger, *Christians of the East. Rules and Realities of the Byzantine Diet*, w: *Food. A Culinary History from Antiquity to the Present*, ed. J.-L. Flandrin – M. Montanari, Eng. ed. A. Sonnenfeld, New York – Chichester 1999, 199-201.

⁸ Niektórzy mnisi spożywali posiłek raz dziennie – wieczorem (por. Theodoretus, *Historia religiosa* III 3, PG 83, 1325; III 12, PG 83, 1333; VIII 3, PG 83, 1369; XVII 6, PG 83, 1424), inni co kilka dni (por. tamże IV 5, PG 83, 1344; IX 3, PG 83, 1380) lub raz w tygodniu (np. tamże II 2, PG 83, 1305; XXI 11, PG 83, 1437; XXVI 5, PG 83, 1468). W skrajnych przypadkach post mógł trwać nawet czterdzieści dni (por. tamże XXVI 7, PG 83, 1469; XXIX 7, PG 83, 1492; Euzebiusz w trakcie siedmiodziesięciodniowego postu zjadł tylko piętnaście suszonych fig, por. tamże XVIII 4, PG 83, 1428). O roli postu we wczesnym chrześcijaństwie m.in. w: R. Arbesmann, *Fasting and Prophecy in Pagan and Christian Antiquity*, „*Traditio*” 7 (1949-1951) 1-71; H. Musurillo, *The Problem of Ascetical Fasting in the Greek Patristic Writers*, „*Traditio*” 12 (1956) 1-64; K.M. Dugan, *Fasting for Life. The Place of Fasting in the Christian Tradition*, „*Journal of the American Academy of Religion*” 63 (1995) 539-548; T.M. Shaw, *The Burden of the Flesh. Fasting and Sexuality in Early Christianity*, Minneapolis 1998; S. Bralewski, *Praktykowanie postu w świetle historiografii kościelnej V wieku*, *VoxP* 33 (2013) t. 59, 359-378. Kościół potępiał ascezę, w tym post, prowadzącą do

Niniejszy artykuł ma na celu przybliżenie jednego z zagadnień składających się na obszerny temat, jakim jest dieta mnichów syryjskich⁹. Zajmiemy się w nim wzmiankowaną wyżej soczewicą i postaramy się ustalić, jakie jej zalety zdecydowały o tym, że asceci, o których opowiada Teodoret, tak chętnie po nią sięgali. Realizując nasz zamiar, odwołamy się najpierw do *Historia religiosa* Teodoreta z Cyru, a następnie przejdziemy do traktatów medycznych powstałych u schyłku starożytności i w erze wczesnobizantyńskiej, czyli w okresie od II do VII w. po Chr. Zwrócenie się ku źródłom tak odległym gatunkowo i tematycznie od *Dziejów miłości Bożej* autorstwa biskupa Cyru wynika z faktu, iż stanowią one kompendium wiedzy antyku i Bizancjum na temat roślin jadalnych¹⁰. Jesteśmy przekonani, że ich twórcy, ówcześni lekarze, formułując swoje poglądy odnośnie do wpływu poszczególnych produktów żywnościowych na ludzki organizm, bazowali na własnej wiedzy na ich temat. Mogli ją nabyć poprzez poznanie współczesnych im receptur i technik kucharskich. Tym samym ich dzieła stanowią cenny materiał służący pomocą również w odtworzeniu powszednich praktyk kulinarnych¹¹. Zamknięcie naszych rozważań w szerszych ramach chronologicznych niż te, jakie wyznacza *Historia religiosa*, uzasadniamy ciągłością toposów powtarzanych w traktatach, do których sięgamy¹².

krańcowego wyczerpania organizmu, por. K. Ware, *The Way of the Ascetics. Negative or Affirmative?*, w: *Asceticism*, ed. V.L. Wimbush – R. Valantasis, New York – Oxford 1995, 8-12.

⁹ Na skrupulatną analizę i opis całości tej tematyki potrzeba byłoby znacznie więcej miejsca. Ciekawe próby zbadania tego zjawiska dotyczą monastycyzmu w ogóle i nie bazują na danych Teodoreta. Por. M. Dembińska, *Diet. A Comparison of Food Consumption Between Some Eastern and Western Monasteries in the 4th-12th Centuries*, „Byzantion” 55 (1985) 431-462; M. Harlow – W. Smith, *Between Fasting and Feasting. The Literary and Archaeobotanical Evidence for Monastic Diet in Late Antique Egypt*, „Antiquity” 75 (2001) 758-768; A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Totnes 2003, 93-97; A.-M. Talbot, *Mealtime in Monasteries. The Culture of the Byzantine Refectory*, w: *Eat, Drink and Be Merry (Luke 12:19). Food and Wine in Byzantium. Papers of the 37th Annual Spring Symposium of Byzantine Studies, in Honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. Brubaker – K. Linardou, Aldershot 2007, 109-125; L.A. Gregoricka – S.G. Sheridan, *Ascetic or Affluent? Byzantine Diet at the Monastic Community of St. Stephen's, Jerusalem from Stable Carbon and Nitrogen Isotopes*, „Journal of Anthropological Archaeology” 32 (2013) 63-73.

¹⁰ Literaturę dietetyczną starożytności omawia M. Kokoszko w: *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III-VII w.)*, Łódź 2005, 9-23. O opiniach starożytnych na temat związku między dietą i stanem zdrowia człowieka zob. L. Edelstein, *The Dietetics of Antiquity*, w: *Ancient Medicine. Selected Papers of Ludwig Edelstein*, ed. O. Temkin – C.L. Temkin, transl. C.L. Temkin, Baltimore 1967, 303-316 (spec. 311-312); I. Mazzini, *Diet and Medicine in the Ancient World*, w: *Food. A Culinary History*, s. 141-152; M. Kokoszko – Z. Rzeźniczka, *Dietetyka w De re coquinaria*, „Przegląd Nauk Historycznych” 10 (2011) fasc. 2, 5-8.

¹¹ Por. M. Kokoszko, M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, w: *Konstantynopol – nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. Leszka – T. Wolińska, Warszawa 2011, 471-472.

¹² O tych toposach m.in. Dalby, *Flavours of Byzantium*, s. 127-169.

1. Dieta mnichów syryjskich w oparciu o *Historia religiosa* Teodoreta z Cyru. Lektura dzieła Teodoreta skłania do wniosku, że pierwszoplanową rolę w wyżywieniu mnichów odgrywał chleb (ἄρτος)¹³. Za dodatek do niego (ὄψον)¹⁴ służyła sól (ἄλς)¹⁵. Na omawianą dietę składały się owoce. Duchowny odnosi się do nich, używając ogólnego pojęcia ὀπώραι¹⁶, natomiast konkretnie mówi o suszonych figach (ἰσχάδες)¹⁷, daktylach (φοίνικες)¹⁸ i jabłkach (μῆλα)¹⁹. Ważne miejsce w tym menu musiały zajmować także jarzyny,

¹³ Por. np. Theodoretus, *Historia religiosa* II 2, PG, 83, 1305. Unikano wyszukanych gatunków (mnich Abrahames podawał dobry jakościowo chleb biały, *artos lampros* (ἄρτος λαμπρός), tylko swoim gościom, por. tamże XVII 7, PG 83, 1424); jedzono chleb z prosa, por. np. tamże II 4, PG 83, 1308. Najgorliwsi mnisi potrafili rezygnować nawet z chleba – por. np. tamże III 21, PG 83, 1337; XIII 3, PG 83, 1401; XXVI 7, PG 83, 1469. Por. N. Jasny, *The Daily Bread of the Ancient Greeks and Romans*, „Osiris” 9 (1950) 227-253; K.D. White, *Cereals, Bread and Milling in the Roman World*, w: *Food in Antiquity*, ed. J. Wilkins – D. Harvey – M. Dobson, Exeter 1995, 38-43; Dalby, *Flavours of Byzantium*, s. 152 i 157; M. Rautman, *Daily Life in the Byzantine Empire*, Westport – Oxford 2006, 46; J. Koder, *Stew and Salted Meat – Opulent Normality in the Diet of Every Day?*, w: *Eat, Drink and Be Merry*, s. 65-66; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna jedzenia*, przeł. A.B. Matusiak – M. Ochab, Warszawa 2008, 218-225; Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 483-485; Z. Rzeźnicka – M. Kokoszko, *Proso w gastronomii antyku i wczesnego Bizancjum*, *VoxP* 33 (2013) t. 59, 401-419 (spec. 401-409).

¹⁴ ὄψον oznaczał jakikolwiek dodatek do chleba – warzywa, owoce, słodczyce, ser, mięso czy ryby. Z czasem znaczenie tego słowa zostało ograniczone wyłącznie do ryb, por. Toussaint-Samat, *Historia naturalna*, s. 219; Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 508.

¹⁵ Por. np.: Theodoretus, *Historia religiosa* II 2, PG 83, 1308; XI 1, PG 83, 1393; XX 3, PG 83, 1429. Na temat soli: A. Dalby, *Food in the Ancient World from A to Z*, London – New York 2003, 290-291; Toussaint-Samat, *Historia naturalna*, s. 400-408.

¹⁶ Por. Theodoretus, *Historia religiosa* XVII 6, PG 83, 1424; XXX 3, PG 83, 1493.

¹⁷ Por. tamże II 10, PG 83, 1313; XVIII 1, PG 83, 1425; XVIII 4, PG 83, 1428. Zob. Φ. Κουκουλές, *Βυζαντινὸν τροφαί και ποτά*, „Επετηρίς της Εταιρείας Βυζαντινῶν Σπουδῶν” 17 (1941) 79; tenże, *Βυζαντινὸν βίος και πολιτισμὸς*, vol. 5: *Αἱ τροφαί και ποτά...*, Αθήναι 1952, 104-105; D. Brewer – D.B. Redford – S. Redford, *Domestic Plants and Animals. The Egyptians Origins*, Warminster 1995, 51-52; M. Grant, *Roman Cookery. Ancient Recipes for Modern Kitchens*, London 2002, 92-95; Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 143-144; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, Westport – London 2006, 42-44; Rautman, *Daily Life*, s. 96; Toussaint-Samat, *Historia naturalna*, s. 605-609; Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 531-532. Ze względu na dużą zawartość cukru, ciasto poukładane suszone figi mogły być przechowywane nawet przez kilka lat (por. L. Foxhall, *Fig*, w: *The Oxford Classical Dictionary*, ed. S. Hornblower – A. Spawforth – E. Eidinow, Oxford 2012, 575), co mogło mieć istotne znaczenie w klimacie, w jakim żyli syryjscy mnisi.

¹⁸ Por. Theodoretus, *Historia religiosa* VI 9-10, PG 83, 1361-1364. Por. Κουκουλές, *Βυζαντινὸν τροφαί*, s. 84; tenże, *Βυζαντινὸν βίος*, V, s. 110; Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 113-114; Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 41-42; Toussaint-Samat, *Historia naturalna*, s. 610-611. O korzyściach, jakie mnisi mogli czerpać z palmy daktylowej, poza spożywaniem jej owoców, w: Dembińska, *Diet. A Comparison*, s. 435-436.

¹⁹ Por. Theodoretus, *Historia religiosa* VI 12, PG 83, 1364. Zob. Κουκουλές, *Βυζαντινὸν τροφαί*, s. 77-78; tenże, *Βυζαντινὸν βίος*, V, s. 103-104; D. Zohary – M. Hopf, *Domestication of Plants in the Old Worlds. The Origin and Spread of Cultivated Plants in West Asia, Europe and the Nile Valley*, Oxford 1993, 161-166; Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 19-20; Alcock, *Food in the*

ale nie uprawne, lecz dziko rosnące²⁰. Niestety, biskup nie pozostawił nam bliższych informacji na ich temat. Z jednego z żywotów dowiadujemy się, że asceci jedli dzikie warzywa (αὐτοφυᾶ λάχανα)²¹. Za tym terminem kryją się pędy niektórych drzew i krzewów, czyli βλάστα, rośliny zwane kolczastymi – (ἀκάνθα lub ἀκανθώδη [φυτά]), oraz jarzyny już w tych czasach udomowione, ale nadal występujące również w dzikiej postaci, zbierane i powszechnie spożywane²². W *Historia religiosa* wymienione zostają: sałata (θηριδακίνη)²³, cykoria (σέρις)²⁴ i seler (σέλινον)²⁵. Listę warzyw uzupełniają te, które określa się mianem strączkowych, po grecku ὄσπρια. Teodoret, ukazując żywot Macedoniusza, stwierdza, że nie żywił się on chlebem ani jarzynami strączkowymi, ale oczyszczonym jęczmieniem, który zmiękczał wodą²⁶. Z wypowiedzi tej wynika, że ów asceta, po to, by uczynić swój dietetyczny rygor tym surowszym, odrzucił nawet owe ὄσπρια. Wobec tego zarówno one, jak i wymieniony obok nich chleb, musiały być jedzone przez innych mnichów. Sam Teodoret w jednym przypadku wspomina o ciecierzycy (ἐρέβινθος) i bobie (κόαμος)²⁷, kilka razy natomiast mówi o soczewicy (φακός), co musi świadczyć o istotnym znaczeniu, jakie miała ona w jadłospisie świętych mężów. Z *Dziejów* dowiadujemy się, że tę ostatnią spożywali Acepsymas²⁸, Jakub²⁹,

Ancient World, s. 39; Rautman, *Daily Life*, s. 96; Toussaint-Samat, *Historia naturalna*, s. 563-569; Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 533-534.

²⁰ Por. Theodoretus, *Historia religiosa* I 2, PG 83, 1293. Zob. tamże X 2, PG 83, 1389, gdzie mowa jest o tym, że mnich Teodozjusz uprawiał swój ogródek.

²¹ Por. tamże II 4, PG 83, 1308.

²² Por. Kokoszko – Gibel, *Dieta mnichów syryjskich*, s. 145-156.

²³ Por. Theodoretus, *Historia religiosa* XVII 6, PG 83, 1424; XXVI 7, PG 83, 1469. Zob. J. Koder, *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frischgemüse im Lichte der Geoponika*, Wien 1993, 36, 78, 95 i 97; Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 195-196; Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 55; Toussaint-Samat, *Historia naturalna*, s. 624-628; Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 526-527; M. Kokoszko – K. Jagusiak, *Warzywa w kuchni i dietetyce późnego antyku oraz wczesnego Bizancjum (IV-VII w.). Perspektywa konstantynopolitańska*, „Piotrkowskie Zeszyty Historyczne” 12 (2011) 45-46.

²⁴ Por. Theodoretus, *Historia religiosa* XVII 6, PG 83, 1424; XXVI 7, PG 83, 1469. Zob. Koder, *Gemüse in Byzanz*, s. 82, 86 i 90; Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 132; Toussaint-Samat, *Historia naturalna*, s. 628-630.

²⁵ Por. Theodoretus, *Historia religiosa* XVII 6, PG 83, 1424. Zob. E.L. Sturtevant, *History of Celery*, „The American Naturalist” 20 (1886) 599-606; A.C. Andrews, *Celery and Parsley as Foods in the Greco-Roman Period*, CPh 44 (1949) fasc. 2, 91-99; Koder, *Gemüse in Byzanz*, s. 15, 36 i 89; Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 77-78; Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 50; Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 519-520; Kokoszko – Jagusiak, *Warzywa w kuchni*, s. 38-39.

²⁶ Por. Theodoretus, *Historia religiosa* XIII 3, PG 83, 1401.

²⁷ Por. tamże XVIII 1, PG 83, 1425 (w polskim tłumaczeniu terminy te oddano, odpowiednio, jako *groch* i *fasola*, ŻM 7, 214).

²⁸ Por. tamże XV 1, PG 83, 1416.

²⁹ Por. tamże XXI 12, PG 83, 1437-1440.

Damian³⁰ i ascetka Domnina³¹. Pojawia się ona również w żywocie Publiusza, gdzie czytamy, że święty Aftonios zajmował się czyszczeniem jej ziarna³². Wiemy, że jeśli tylko było to możliwe, mnisi rezygnowali z poddawania warzyw jakiegokolwiek obróbce termicznej³³ i zastępowali ją moczeniem³⁴. Praktyka ta odnosiła się także do soczewicy, a dowodzi tego każdy z przywołanych wyżej fragmentów, który przekazuje informację o jej konsumpcji.

Analiza fragmentu innej pracy napisanej przez Teodoretę, człowieka bardzo dobrze wykształconego³⁵, pozwala nam sądzić, że mógł on poszczycić się posiadaniem między innymi fachowej wiedzy medycznej³⁶. W dziele *O miłości Bożej* biskup chwali bowiem syryjskich mnichów i wylicza trudy ich życia. Za jeden z nich uznaje dietę, którą stosowali, a poświęcając jej kilka słów, dowodzi swojej znajomości ówczesnych teorii dotyczących funkcjonowania układu pokarmowego człowieka. Idąc za Galenem³⁷, pisze, że trawione jedzenie przechodzi do wątroby, gdzie zamienia się w krew³⁸. Teodoret wie, że to nie ogień czy odzież a właśnie pokarm dostarcza ludzkiemu ciału ciepło. Biorąc to pod uwagę, powątpiewa w wartość, jaką będą miały ciepło i krew powstałe w organizmach mnichów, skoro ci jedzą trawę (πιηφραγέω)

³⁰ Por. tamże XXIV 5, PG 83, 1459-1460.

³¹ Por. tamże XXX 2-3, PG 83, 1493.

³² Por. tamże V 8, PG 83, 1356.

³³ Por. tamże I 2, PG 83, 1293; III 21, PG 83, 1337; XVII 6, PG 83, 1424; XXI 11, PG 83, 1437.

³⁴ Por. np. tamże XVIII 1, PG 83, 1425 – mowa o ciecierzycy i bobie. Podobnie postępowano z mąką (por. tamże III 21, PG 83, 1337) i jęczmieniem (por. tamże XIII 3, PG 83, 1401).

³⁵ Por. Pasztori-Kupan, *Theodoret*, s. 4.

³⁶ Dowodem bardzo dobrej znajomości problematyki medycznej jest również fakt, iż związane z nią metafory Teodoret wykorzystywał często jako pomoc w argumentowaniu kwestii teologicznych, por. V. Nutton, *Ancient Medicine*, New York – London 2004, 302.

³⁷ Galen (ok. 130 - ok. 200/210) to jeden z najwybitniejszych lekarzy starożytności, który pozostawił po sobie olbrzymią spuściznę literacką (w niepełnej edycji C.G. Kühna liczy ona ok. 10 tys. stron). W swoich dziełach o tematyce medycznej, pisał bowiem także traktaty filozoficzne, poruszał różnorodne kwestie, wśród których znalazły się również dotyczące diety. Por. m.in. L. Thordike, *Galen. The Man and His Times*, „The Scientific Monthly” 14 (1922) 83-93; G. Sarton, *Galen of Pergamon*, Lawrence 1954; L.H. Toledo-Pereyra, *Galen's Contribution to Surgery*, „Journal of the History of Medicine and Allied Sciences” 28 (1973), 357-375; L.T. Percy, *Galen and Stoic Rhetoric*, GRBS 24 (1983) 259-272; A. Bednarczyk, *System filozoficzno-lekarski Galena (130-200). Pojęcie ciepła przyrodzonego i pneury życiowej*, „Analecta. Studia i Materiały z Dziejów Nauki” 2 (1993) 53-111; M. Grant, *Introduction*, w: Galen, *On Food and Diet*, transl. M. Grant, London 2000, 1-6; Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie*, s. 12-13; R.J. Hankinson, *Galen of Pergamon*, w: *The Encyclopedia of Ancient Natural Scientists. The Greek Tradition and its Many Heirs* (= EANS), ed. P. Keyser – G.L. Irby-Massie, Milton Park – New York 2008, 335-339.

³⁸ Por. O. Temkin, *Galenism. Rise and Decline of a Medical Philosophy*, Ithaca – London 1973, 154-156; Nutton, *Ancient Medicine*, s. 233. Galen nie formułuje swoich poglądów na temat procesu trawienia jako spójnej teorii, by je poznać należy przestudiować cały korpus jego tekstów. Zob. B.J. Good, *Medicine, Rationality and Experience. An Anthropological Perspective*, Cambridge 1994, 103-106; Grant, *Introduction*, w: Galen, *On Food*, s. 7-8; P. Pioreschi, *A History of Medicine*, vol. 3: *Roman Medicine*, Omaha 2001, 420-424.

lub rozmiękczone w wodzie jarzyny strączkowe – ὄσπρια³⁹. Prawdopodobnie jest zatem, że celowe unikanie przez ascetów termicznej obróbki żywności mogło łączyć się z teorią sformułowaną choćby przez lekarza z Pergamonu, która głosiła, że jedzenie ulega w żołądku procesowi podobnemu do gotowania⁴⁰. Wydaje się, że bohaterowie *Historia religiosa* nie musieli opierać się wyłącznie na własnych doświadczeniach, jakimi były przykre dla ich samopoczucia i zdrowia skutki spożywania tego typu pokarmu, ale mogli także znać treść traktatów medycznych i w swoim postępowaniu kierować się zawartą w nich nauką. Jak pokazaliśmy, znał ją Teodoret, który zanim został biskupem sam uprawiał ascezę, później natomiast pozostawał w stałym kontakcie ze świętymi mężami. Mnisi, którzy w imię wyznawanej wiary gotowi byli do wszelkich poświęceń, nie chcieli ułatwiać i przyspieszać procesu trawienia, jaki zachodził w ich organizmach. Z tego powodu sięgali po surowe produkty lub, jak to miało miejsce w przypadku soczewicy, jedynie je zmiękczały poprzez namaczanie⁴¹.

Awersja ascetów do poddawania spożywanych warzyw procesowi gotowania mogła wynikać również z chęci zaoszczędzenia czasu, po to, by móc w pełni poświęcić go na modlitwę. Innego wytłumaczenia powodu takiego zachowania dostarcza współczesna antropologia kulturowa. Jeden z jej czołowych przedstawicieli, Claude Lévi-Strauss, uważał, że gotowanie jedzenia jest w dwójnasób utożsamiane z kulturą – po pierwsze realnie, ponieważ wymaga użycia naczynia będącego jej wytworem, po drugie symbolicznie, gdyż wykorzystuje wodę, a ta, podobnie jak kultura pośrednicząca w stosunkach między człowiekiem a światem zewnętrznym, jest tym, co w trakcie warzenia znajduje się między pokarmem a ogniem⁴². Dowodów na identyfikowanie ugotowanego jedzenia ze wszystkim, co wiąże się z kulturą i cywilizacją, surowego zaś z ich przeciwieństwami dostarcza literatura antyczna, w tym także

³⁹ Por. Theodoretus, *Oratio de divina et sancta charitate* 2, PG 83, 1497-1500.

⁴⁰ Por. Galenus, *De naturalibus facultatibus* 160, 17 - 168, 5 (w niniejszym opracowaniu posłużono się wydaniem: Claudii Galeni *Opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. 2, Lipsiae 1821). Galen sztydzi tutaj z Erasistratosa, lekarza greckiego żyjącego w IV-III w. prz. Chr. (por. P.M. Fraser, *The Career of Erasistratus of Ceos*, „Istituto Lombardo. Rendiconti” 103 (1969) 518-537; W.D. Smith, *Erasistratus's Dietetic Medicine*, „Bulletin of the History of Medicine” 56 (1982) 398-409; J. Scarborough, *Erasistratus of Ioulis on Keos*, EANS 294-296), który nie wierzył, że jedzenie może zostać ugotowane za sprawą ciepła, jakie panuje w żołądku; por. Galenus, *De usu partium* 275, 3 - 281, 19 (posłużono się wydaniem: Claudii Galeni *Opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. 3-4, Lipsiae 1822). Zob. Mazzini, *Diet and Medicine*, s. 143 oraz uwagi M.J. Schiefskyego (*Commentary*, w: Hippocrates, *On Ancient Medicine*, transl., introd., comm. M.J. Schiefsky, Leiden – Boston 2005, 316-317) dotyczące poglądów Hipokratesa na ten temat.

⁴¹ Starożytni lekarze byli zdania, iż gotowane jedzenie jest nie tylko łatwiej trawione przez organizm, ale i zdrowsze dla człowieka, por. Mazzini, *Diet and Medicine*, s. 145 i 148-149.

⁴² Por. C. Lévi-Strauss, *Trójkąt kulinarny*, przeł. S. Ciechowicz, „Twórczość” (1972) nr 2, 73. Zob. tenże, *Surowe i gotowane*, przeł. M. Falski, Warszawa 2010; E. Leach, *Levi-Strauss*, tłum. P. Niklewicz, Warszawa 1973, 22-39.

traktaty medyczne⁴³. Analizowane postępowanie mnichów mogło zatem być jedną z form zmanifestowania swojej odrębności od świata, którego pokusy oddalały od Boga⁴⁴.

2. Rośliny strączkowe w epoce starożytnej i wczesnobizantyńskiej.

Rośliny strączkowe, do których zaliczamy soczewicę, od tysiącleci stanowiły istotny składnik diety osób zamieszkujących tereny położone nad Morzem Śródziemnym. W rankingu ilości spożycia stały zapewne na drugim miejscu, tuż za roślinami zbożowymi. Znano wiele ich gatunków i powszechnie je uprawiano, co sprawiało, że nie były one zbyt kosztownym towarem. Stanowiły zatem pokarm popularny, ale nie ceniony równie wysoko jak produkty otrzymywane ze zbóż⁴⁵. Przyczyna zaniżenia wystawianej im oceny wynikała z faktu, iż mąka ἄλευρον, jaką z nich uzyskiwano, nie nadawała się do produkcji chleba. Ponadto, charakterystyka dietetyczna ὄσπρια wskazywała na ich niekorzystne cechy, zwłaszcza na wiatropędność, a nawet na szkodliwy wpływ na zdrowie. Niektóre spośród roślin strączkowych, jak choćby łubin⁴⁶ czy wyka⁴⁷, uznawano wręcz za pokarm, po który warto było sięgać tylko w przypadku nastania głodu. Choć w pismach późnoantycznych i bizantyńskich lekarzy, jak prześledzimy to na przykładzie soczewicy, ὄσπρια nie cieszyły się zbyt dobrą opinią, to ich charakterystyce poświęcono tam stosunkowo dużo uwagi. Z jednej strony świadczy to o tym, że liczba osób, które chciały lub też musiały oprzeć swoją dietę na tego rodzaju produktach, była na tyle wysoka, że medycy poczuli się zmuszeni do zanalizowania tego zjawiska i uprzedzenia czytelników swoich pism o negatywnych skutkach takich nawyków żywieniowych. Z drugiej strony, złe opinie na temat roślin strączkowych nie przeszkodziły wykorzystywaniu niektórych z nich jako φάρμακα, czyli medykamentów, co dodatkowo umocniło pozycję tych warzyw wśród roślin wartych uprawy.

⁴³ Por. Ch. Segal, *The Raw and the Cooked in Greek Literature. Structure, Values, Metaphor*, „The Classical Journal” 69 (1974) 289-308 (spec. 298-301).

⁴⁴ Por. M. Montanari, *Food is Culture*, transl. A. Sonnenfeld, New York – Chichester 2006, 43-44.

⁴⁵ Por. A. Dalby, *Siren Feasts. A History of Food and Gastronomy in Greece*, London 1996, 39; K.B. Flint-Hamilton, *Legumes in Ancient Greece and Rome: Food, Medicine, or Poison?*, „Hesperia” 68 (1999) 372-375; P. Garnsey, *Food and Society in Classical Antiquity*, Cambridge 1999, 15; Dalby, *Flavours of Byzantium*, s. 194; Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 485; M. Kokoszko – Ł. Erlich, *Rola roślin strączkowych (osприя) w diecie późnego antyku i wczesnego Bizancjum (IV-VII w.) na podstawie wybranych źródeł*, „Zeszyty Wiejskie” 17 (2012) 8. Zob. L. Foxhall – H.A. Forbes, *Sitomereia. The Role of Grain as Staple Food in Classical Antiquity*, „Chiron” 12 (1982) 41-90.

⁴⁶ Por. P. Garnsey, *Famine and Food Supply in the Graeco-Roman World. Responses to Risk and Crisis*, Cambridge 1989, 52. O łubinie m.in. w: Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 201.

⁴⁷ Por. Garnsey, *Food and Society*, s. 37-38. O wyce m.in. w: Zohary – Hopf, *Domestication of Plants*, s. 110-114; Flint-Hamilton, *Legumes in Ancient Greece and Rome*, s. 378-379; Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 342-343; Kokoszko – Erlich, *Rola roślin strączkowych*, s. 16-17.

Analiza treści traktatów medycznych pozwala twierdzić, że z upływem czasu wspomniane tendencje nie uległy zmianom. Odnośnie do ery wczesnego Bizancjum i okresu późniejszego potwierdzają to najnowsze wyniki badań takich specjalistów, jak Phedon Koukoules⁴⁸, Johannes Koder⁴⁹ oraz Marcus Louis Rautman⁵⁰. Badacze ci uważają, że ὄσπρια w dalszym ciągu stanowiły pokarm o podstawowym znaczeniu, który jednak nadal nie przewyższał swoją rangą roślin zbożowych⁵¹. Cały czas również, nie bacząc na ich niezbyt pozytywną ocenę dietetyczną, wykorzystywano je jako surowiec kulinarny. Traktat *O sztuce gospodarowania* poświęca bowiem ogólnym zasadom gotowania roślin strączkowych cały rozdział⁵² i w ten sposób dowodzi ich wagi w rolnictwie i gastronomii pomiędzy VI a X w. Rady, jakie znajdujemy w tym dziele, są dość proste i praktyczne, a te, które odnoszą się do kwestii przyrządzania ὄσπρια, zalecają gotowanie ich z dodatkiem gorczycy. To ona, dołożona w odpowiedniej ilości, sprawi, że soczewica, groch czy inne produkty z tej grupy szybko się rozgotują, tworząc jednolitą papkę będącą doskonałą podstawą do przyrządzenia zupy, a więc najczęstszej formy serwowania omawianych produktów⁵³. Gorczyca przyczyniała się tutaj nie tylko do przyspieszenia procesu mięknięcia ὄσπρια⁵⁴, ale także do zredukowania ich wiatropędności. Warto zauważyć, że sugestie autora *Geoponica* uzupełniają rozważania dietetyczno-kulinarne zawarte w pismach medycznych. Świadczy to o powszechności doktryn żywieniowych poza obszarem zainteresowania *materia medica*. Ponadto, skoro źródłem informacji zawartych w *O sztuce gospodarowania* jest Demokryt, to możemy się domyślać, że

⁴⁸ Por. Koukoules, *Bυζαντινών τροφαί*, s. 70-71; tenże, *Bυζαντινών βίος*, V, s. 96-97.

⁴⁹ Por. J. Koder, *Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές*, w: *Bυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας „Περί της διατροφής στο Βυζάντιο”*, ed. Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή, Αθήνα 2005, 23; tenże, *Stew and Salted Meat*, s. 59-72 (spec. 61, 67 i 69-70).

⁵⁰ Por. Rautman, *Daily Life*, s. 252.

⁵¹ Por. L. Garland, *The Rhetoric of Gluttony and Hunger in Twelfth-century Byzantium*, w: *Feast, Fast or Famine. Food and Drink in Byzantium*, ed. W. Mayer – S. Trzcionka, Brisbane 2005, 48 (opinia na temat bobu).

⁵² Por. Cassianus Bassus, *Geoponica* II (w niniejszym artykule posłużono się wydaniem: *Geoponica sive Cassiani Bassi Scholastici de re rustica eclogue*, rec. H. Beckh, Lipsiae 1895). Przywołane tutaj *Geoponica* to bizantyńska encyklopedia rolnicza, której pierwsza edycja przypisywana jest Kassianusowi Bassusowi Scholastykowi, żyjącemu w VI w. Wersja, którą dysponujemy dzisiaj, to tekst ponownie zredagowany w X w., za czasów Konstantyna VII Porfirogenety. Dzieło podaje wiele informacji na temat uprawy ὄσπρια, wymieniając: bób, ciecierzycę, groch zwyczajny, groszek zwyczajny, kozieradkę, lucernę, łubin, soczewicę, wykę siewną oraz wykę soczewicowatą. Więcej na temat *Geoponica* m.in. w: J.L. Teall, *The Byzantine Agricultural Tradition*, DOP 25 (1971) 35-59; I. Mikołajczyk, *Wstęp*, w: Cassianus Bassus, *Geoponika. Bizantyńska encyklopedia rolnicza*, przeł., wstęp I. Mikołajczyk, Toruń 2012, 7-45.

⁵³ Por. Cassianus Bassus, *Geoponica* II 41.

⁵⁴ Autor wskazuje, że gorczyca działała w podobny sposób również na mięso. Por. M. Kokoszko, *Aromaty kuchni antyku oraz wczesnego Bizancjum w teorii medycznej i praktyce kulinarnej*, „Przegląd Historyczny” 102 (2011) 553-554.

już w czasach, gdy ów filozof działał, greckojęzyczna ludność obszaru śródziemnomorskiego praktykowała gotowanie jarzyn strączkowych z dodatkiem gorczycy, a następnie pamiętała o tym sposobie co najmniej do momentu, w którym wydano to ciekawe dzieło agronomiczne, czyli do X w.

ῥοσπρια stanowiły podstawę przede wszystkim prostych posiłków⁵⁵ i uważane były za pożywienie biedoty⁵⁶. Zdarzało się jednak, że czyniono je składnikami bardziej lub nawet bardzo wyszukanych dań⁵⁷. Wraz ze schyłkiem antyku nie tylko nie nastąpił kres wykorzystywania ich do przyrządzania luksusowych potraw⁵⁸, ale wręcz zyskały one na popularności. Przyczyna tego stanu tkwiła, jak twierdzą Athanasius Louvaris⁵⁹ i Andrew Dalby⁶⁰, w wydawanych przez Kościół nakazach i zakazach dotyczących diety chrześcijan, a zwłaszcza we wprowadzaniu długotrwałych okresów postu, które zmuszały kucharzy do szczególnej kreatywności w tworzeniu bezmięsnego menu. Na wykwintne potrawy z jarzyn strączkowych stać było jednak wyłącznie ludzi zamożnych. Większość społeczeństwa traktowała je jako typowy pokarm postny⁶¹, wielu nie mogło pozwolić sobie na to, by doprawiać je w wytworny sposób⁶². Najbardziej gorliwi asceci, jak choćby mnisi, o których opowiada Teodoret z Cyru, rezygnowali nawet z wydawałoby się koniecznych dodatków do gotowanej soczewicy, fasoli czy grochu⁶³.

⁵⁵ Ze źródeł medycznych wynika jednak, iż zawsze istniały także bardziej wyszukane wersje potraw przyrządzanych z ῥοσπρια, jak na przykład φακή doprawiana σίρατον, czyli zredukowanym moczem winnym, o której wspomina choćby Galen.

⁵⁶ Por. M. Corbier, *The Broad Bean and the Moray. Social Hierarchies and Food in Rome*, w: *Food. A Culinary History*, s. 132-135; J. Wilkins, *The Boastful Chef. The Discourse of Food in Ancient Greek Comedy*, Oxford 2000, 13-16.

⁵⁷ Por. A. Dalby, *Tastes of Byzantium. The Cuisine of a Legendary Empire*, London 2010, 80-81. Przepisy na tego typu dania podaje m.in. datowany na przełom IV i V w. po Chr. traktat *O sztuce kulinarnej*, którego autorstwo przypisywane jest niejakiemu Apicjuszowi – Apicius, *De re coquinaria* V 3, 2 (w niniejszym opracowaniu posłużono się wydaniem: *Apicius, A Critical Edition with an Introduction and an English Translation of the Latin Recipe Text Apicius, Text and Commentary* Ch. Grocock – S. Grainger, Totnes 2006). P. Garnsey (*Food and Society*, s. 121) zauważa jednak, że dla osób bogatych, w przeciwieństwie do biedoty, włączenie roślin strączkowych do menu nie było koniecznością, a jedynie wyborem. Na temat *De re coquinaria* por. H. Lindsay, *Who Was Apicius?*, SO 72 (1997) 144-154; Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie*, s. 19-20; S. Grainger, *The Myth of Apicius*, „Gastronomica. The Journal of Food and Culture” 7 (2007) fasc. 2, 71-77; S. Wyszomirski, *Wstęp*, w: Apicjusz, *O sztuce kulinarnej. Książ dziesięć*, tłum. I. Mikołajczyk – S. Wyszomirski, Toruń 2012, 3-17.

⁵⁸ Por. Dalby, *Flavours of Byzantium*, s. 80.

⁵⁹ Por. A.N.J. Louvaris, *Fast and Abstinence in Byzantium*, w: *Feast*, s. 196.

⁶⁰ Por. Dalby, *Flavours of Byzantium*, s. 80.

⁶¹ Por. K. Parry, *Vegetarianism in Late Antiquity and Byzantium. The Transmission of a Regimen*, w: *Feats*, s. 184.

⁶² Por. Talbot, *Mealtime in Monasteries*, s. 118.

⁶³ Por. Louvaris, *Fast and Abstinence in Byzantium*, s. 192.

Soczewica, którą po grecku nazywano nie tylko φακός, ale niekiedy również φακῆ, była w starożytności i w okresie wczesnobizantyńskim jedną z najbardziej popularnych, ponieważ najszerzej rozpowszechnionych roślin strączkowych. Na terenach syryjskich wykorzystywano ją jako pokarm już przed dwunastym tysiącleciem prz. Chr., zaś na obszarach zamieszkałych przez Greków czyniono to od siódmego tysiąclecia prz. Chrystusem⁶⁴. Pisma pochodzące ze starożytności poświadczają, że z upływem czasu stała się ona dla ludzi tej epoki jednym z podstawowych źródeł węglowodanów i białka roślinnego. Rosnącego znaczenia soczewicy dowodzi fakt, iż była ona tematem często podejmowanym przez *litterati* antyku⁶⁵, a następnie Bizancjum⁶⁶. Za jej popularnością, tak jak w przypadku innych ὄσπρια, stała przede wszystkim niska cena. Atenajos z Naukratis zachował powiedzenie: „dodawać mirry do zupy z soczewicy”⁶⁷, które oznaczało, że kosztowną mirrą lub cennym olejem mirrowym nie powinno się doprawiać taniej i mało wyszukanej potrawy, jaką zwykle, w swojej podstawowej wersji, było pożywienie, o którym mowa. Przyjrzyjmy się zatem soczewicy szczegółowo, omawiając jej ocenę dietetyczną oraz medyczne i kulinarne zastosowanie, jakie prezentują źródła, które wybraliśmy do analizy.

3. Właściwości dietetyczne soczewicy. Antyk i Bizancjum pozostawiły nam liczne i spójne oceny żywieniowe φακός. Warto przestudiować je nieco uważniej, by móc ukazać ciągłość doktryn dietetycznych w interesującym nas okresie. Dioskurides⁶⁸ informował więc o właściwościach soczewicy z deta-

⁶⁴ Por. Flint-Hamilton, *Legumes in Ancient Greece and Rome*, s. 375-377; L. Kaplan, *Beans, Peas and Lentils*, w: *The Cambridge World History of Food*, vol. 1, ed. K.F. Kiple – K.C. Ornelas, Cambridge – New York 2000, 277-279; Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 194; Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 36-37; Toussaint-Samat, *Historia naturalna*, s. 42; Kokoszko – Erlich, *Rola roślin strączkowych*, s. 13-16.

⁶⁵ Pisze o niej m.in. Atenajos z Naukratis w swoim monumentalnym dziele zatytułowanym *Deipnosophisci*. Utwór powstał w latach 20. lub 30. III w. po Chr. Ma formę dialogu traktującego o szeroko rozumianej sztuce kulinarnej i stanowi podstawowe źródło podsumowujące wiedzę antyku na temat gastronomii (por. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie*, s. 10-12; J. Wilkins, *Athenaeus the Navigator*, „The Journal of Hellenic Studies” 128 (2008) 132-152; K. Bartol – J. Danielewicz, *Wstęp*, w: Atenajos, *Uczta mędrców*, przeł., wstęp, koment. K. Bartol – J. Danielewicz, Poznań 2012², 7-64; J. Paulas, *How to Read Athenaeus’ „Deipnosophists”*, „The American Journal of Philology” 133 (2012) 403-439) – Athenaeus Naucratis, *Deipnosophistae* IV 156c - 160c (44, 21 - 51, 18, Kaibel – w niniejszym opracowaniu korzystano z wydania: Athenaei Naucratis *Dipnosophistarum libri XV*, rec. G. Kaibel, vol. 1-3, Lipsiae – Berolini 1887-1890). Por. Zohary – Hopf, *Domestication of Plants*, s. 88-94.

⁶⁶ Por. Cassianus Bassus, *Geoponica* II 37. Por. Κουκουλές, *Βυζαντινών τροφαί*, s. 72; tenże, *Βυζαντινών βίος*, V, s. 98.

⁶⁷ Athenaeus Naucratis, *Deipnosophistae* IV 160c (51, 13, Kaibel).

⁶⁸ Dioskurides, żyjący w I w. po Chr., był greckim farmakologiem. Jego praca, której łaciński tytuł brzmi *De materia medica*, poświęcona została roślinnym środkom leczniczym (choć nie pomija leków pochodzenia zwierzęcego i mineralnego, a nawet środków magicznych) i w sposób niezwykle szczegółowy opisuje ok. sześćset roślin. Dzieło to wyparło całą wcześniejszą literaturę

lami, różnicując jej charakterystykę w zależności od metody przyrządzenia tego pokarmu. Rozpoczynając rozdział omawiający rzeczoną roślinę, autor stwierdził, iż spożywana zbyt często osłabia wzrok⁶⁹. Φακός jako pokarm jest trudna do wstępnego strawienia w żołądku, ponadto napęnia go, jak i całe wnętrze, gazami⁷⁰. Z treści rozdziału wnosić wypada, iż za istotną cechę dietetyczną soczewicy uznawano powodowanie przez nią zatrzymania pracy systemu trawienego, do którego dochodzi wówczas, gdy gotowana jest wraz z łuską⁷¹. Wynika to z faktu, iż ta ostatnia ma właściwości ściągające, co sprawia, że pokarm ten, po uprzednim obraniu z łusek i starannym ugotowaniu (przy odlaniu pierwszej wody, w której poddany był działaniu temperatury⁷²), wywołuje zatrzymanie wydalania⁷³. Inne właściwości ma soczewica, która w trakcie obróbki termicznej nie wypuszcza już ciemnego barwnika. Wywar powstały w wyniku jej odgotowania – do którego, jak należy rozumieć, przeszły właściwości soku – doprowadza bowiem do przeczyszczenia⁷⁴. Soczewica, kontynuował Dioskurides, sprowadza nadto złe sny⁷⁵ i osłabia twarde tkanki ciała, płuca oraz głowę⁷⁶.

Galen zamieścił obszerną charakterystykę φακός w *De alimentorum facultatibus*⁷⁷. Stanowi ona twórczą kontynuację rozważań Dioskuridesa, ale dodatkowo, w wielu punktach, pogłębia naszą wiedzę na ten temat. Lekarz stwierdził wprawdzie, że soczewica nie posiada elementu łączącego w jedną strukturę wnętrza jej ziaren i dlatego jest niespójna wewnętrznie⁷⁸. Warto tutaj dodać, iż ta jej właściwość czyniła ją niezdatną do wypieku chleba – ciasto wyrobione z mąki gorczyczej nie kleiło się i nie miało szansy na wyrośnięcie. Medyk z Pergamonu utrzymywał ponadto, iż łuska otaczająca ziarna soczewicy, na którą zwracał uwagę również jego poprzednik, jest ściągająca⁷⁹, natomiast substancja, z której składają się ziarna, przyczynia się do powstawania gęstych soków⁸⁰, jest ziemista, z niewielkim tylko udziałem cierpkości

z tej dziedziny i długo cieszyło się dużą popularnością. Por. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie*, s. 12; J. Scarborough, *Dioscurides of Anazarbos*, EANS 271-273.

⁶⁹ Por. Dioscurides Pedanius, *De materia medica* II 107, 1, 1 (w niniejszym artykule posłużono się wydaniem: Pedanii Dioscuridis Anazarbei *De materia medica libri quinque*, ed. M. Wellmann, vol. 1-3, Berolini 1906-1914).

⁷⁰ Por. tamże II 107, 1, 1-2.

⁷¹ Por. tamże II 107, 1, 2-3.

⁷² Por. tamże II 107, 1, 6.

⁷³ Por. tamże II 107, 1, 3-6.

⁷⁴ Por. tamże II 107, 1, 6-7.

⁷⁵ Por. tamże II 107, 1, 7.

⁷⁶ Por. tamże II 107, 1, 7-2, 1.

⁷⁷ Galenus, *De alimentorum facultatibus* 525, 6-525, 16 (w niniejszym opracowaniu posłużono się wydaniem: Claudii Galeni *Opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. 6, Lipsiae 1823).

⁷⁸ Por. tamże 525, 7.

⁷⁹ Por. tamże 525, 8.

⁸⁰ Antyczna i bizantyńska nauka o roli pokarmu w życiu człowieka opierała się na tak zwanej teorii czterech humorów (χυμοί), czyli soków organicznych. Były nimi: krew, żółć, czarna żółć

(właściwej dla łuski)⁸¹. Sok (χυλός) obecny w soczewicy reprezentuje z kolei cechy przeciwne do ściągających, a wywar powstały w wyniku jego przejścia do wody w czasie gotowania φακός, odpowiednio przyprawiony sosem rybnym i oliwą, przeczyszcza przewód pokarmowy⁸². Zupa φακῆ⁸³ przyrządzana z soczewicy ma działanie odwrotne niż jej sok, gdyż wysusza nadmiar soków znajdujących się w żołądku i działa tonizująco nie tylko na ten narząd, ale i na cały przewód pokarmowy⁸⁴. Soczewica po zdjęciu z niej łuski traci silne własności ściągające, dodatkowo staje się bardziej pożywna, jeszcze efektywniej powoduje też powstawanie gęstych soków, wolniej przechodzi przez organizm, choć jej zdolności do wysuszania tracą na intensywności⁸⁵. Galen przestrzegał przed spożywaniem jej w zbyt dużych ilościach, gdyż doprowadza ona do powstania melancholicznych soków, a przez to do utraty zdrowia⁸⁶. Ten rodzaj soków uznawano bowiem za najniebezpieczniejszy dla człowieka.

Zatem, z uwagi na swoje właściwości, soczewica jest dobra dla tych, którzy z natury mają wilgotną strukturę ciała, zaś szkodzi tym, którzy są wysuszeni⁸⁷. Ponieważ φακῆ przyczynia się do powstawania soków gęstych i melancholicznych, prowadząc do zakłócenia równowagi humorальной, trzeba ograniczyć jej spożycie w czasie gorąca i braku wilgoci, a więc zawłaszcza w okresie po zbiorach (φθινόπωρον), za to jeść ją zimą⁸⁸.

Dodać należy, że w *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus* znajdujemy charakterystykę soczewicy sporządzoną pod kątem oceny jej cech farmakologicznych⁸⁹. Niewiele jednak odbiega ona od tego, co stało się podstawą treści rozdziału *De alimentorum facultatibus*. W pierwszym z wymienionych dzieł Galen twierdzi bowiem, iż soczewica ma silne właściwości ściągające⁹⁰, natomiast pod względem działania rozgrzewającego lub oziębiającego plasuje się centralnie między dwiema skrajnymi warto-

i flegma. Od właściwej proporcji mieszania owych humorów oraz od zachowania ich cech charakterystycznych (tj. wilgoci, suchości, ciepła i zimna) w stanie pierwotnym miało zależeć zdrowie człowieka. Por. J. Jouanna, *La théorie des quatre humeurs et des quatre tempéraments dans la tradition latine (Vindicien, Pseudo-Soranos) et une source grecque retrouvée*, REG 118 (2005) fasc. 1, 138-167; N. Arikha, *Passions and Tempers. A History of the Humours*, New York 2007, 3-47; J. Bos, *The Rise and Decline of Character. Humoral Psychology in Ancient and Early Modern Medical Theory*, „History of the Human Sciences” 22 (2009) fasc. 3, 29-50; Kokoszko – Rzeźnicka, *Dietetyka w De re coquinaria*, s. 8-10.

⁸¹ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus* 525, 8-10.

⁸² Por. tamże 525, 10-13.

⁸³ Por. tamże 525, 14.

⁸⁴ Por. tamże 525, 13-16.

⁸⁵ Por. tamże 525, 1-5.

⁸⁶ Por. tamże 526, 5-8.

⁸⁷ Por. tamże 526, 9-11.

⁸⁸ Por. tamże 528, 3-12.

⁸⁹ Por. tenże, *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus* 149, 5-10 (posłużono się wydaniem: Claudii Galeni *Opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. 11-12, Lipsiae 1826-1827).

⁹⁰ Por. tamże 149, 5-6.

ściami, co sprawia, że w praktyce jest pokarmem neutralnym⁹¹. Drugą, co do stopnia oddziaływania na organizm człowieka cechą soczewicy jest, według naszego medyka, osuszanie. Sama materia φακῆ wysusza ciało i spowalnia pracę przewodu pokarmowego⁹². Z kolei wywar powstający w wyniku poddania jej obróbce termicznej sprzyja przeczyszczeniu⁹³, dlatego też, chcąc temu zapobiec, odlewa się pierwszą wodę z jej gotowania⁹⁴.

Kolejny z lekarzy, którego poglądy chcemy zaprezentować, mianowicie Orybazjusz⁹⁵, podobnie jak Galen, uznał φακῆ⁹⁶ i soczewicę⁹⁷ za jedzenie melancholiczne⁹⁸. Ów medyk kategoryzował też tę pierwszą⁹⁹ jako bardzo pożywną¹⁰⁰. Ponadto, zaliczył tę potrawę¹⁰¹ do grupy pokarmów o zakłóconej równowadze humoralnej, a więc do klasy κακόχυμα¹⁰². Zapewne chciał w ten sposób wskazać na fakt, iż powodowała ona produkcję dużej ilości niebezpiecznej dla zdrowia czarnej żółci. Zgodnie z tradycją, którą znamy, soczewica¹⁰³ została również przez niego oceniona jako pożywienie trudne do strawienia w żołądku¹⁰⁴. Dodatkowo lekarz zaznaczył, że φακῆ¹⁰⁵ przyrządzona z nasion pozbawionych łusek wolno przechodzi przez organizm¹⁰⁶. Orybazjusz powrócił do całościowej natury φακῆ¹⁰⁷, gdy w jednym z rozdziałów trzeciej księgi swoje-

⁹¹ Por. tamże 149, 6-8.

⁹² Por. tamże 149, 8.

⁹³ Por. tamże 149, 9.

⁹⁴ Por. tamże 149, 9-10.

⁹⁵ Orybazjusz żył w IV w. po Chr., był przybocznym lekarzem cesarza Juliana Apostaty. W latach 361-363 sporządził wyciągi z prac wybitnych medyków. Dzieło to, określane jako *Collectiones medicae*, składało się najprawdopodobniej z siedemdziesięciu ksiąg, z których do naszych czasów zachowało się jedynie dwadzieścia pięć. Orybazjusz ślepo przejmował wszystkie poglądy swojego poprzednika, Galena. Więcej np. w: B. Baldwin, *The Career of Oribasius*, „Acta Classica” 18 (1975) 85-97; M. Grant, *Introduction*, w: Oribasius, *Dieting for an Emperor*, A translation of Books 1 and 4 of Oribasius' *Medical compilations* with an Introduction and Commentary, ed. M. Grant, Leiden 1997, 1-4; J. Scarborough, *Oreibasios of Pergamon*, EANS 595-596; K. Jagusiak – M. Kokoszko, *Życie i kariera Orybazjusza w świetle relacji źródłowych*, „Przegląd Nauk Historycznych” 10 (2011) 5-21; ciż, *Pisma Orybazjusza jako źródło informacji o pożywieniu ludzi w późnym Cesarstwie Rzymskim*, VoxP 33 (2013) t. 59, 339-357.

⁹⁶ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* III 9, 2, 2 (w niniejszym artykule posłużono się wydaniem: Oribasii *Collectionum medicarum reliquiae*, ed. I. Raeder, vol. 1-4, Lipsiae – Berolini 1928-1933).

⁹⁷ Por. tamże III 9, 2, 4.

⁹⁸ Por. tamże III 9, 1, 1 - 2, 5.

⁹⁹ Por. tamże III 13, 10, 1.

¹⁰⁰ Por. tamże III 13, 1, 1 - 13, 2.

¹⁰¹ Por. tamże III 16, 8, 1.

¹⁰² Por. tamże III 16, 1, 1 - 18, 3.

¹⁰³ Por. tamże III 18, 11, 3.

¹⁰⁴ Por. tamże III 18, 1, 1 - 13, 1.

¹⁰⁵ Por. tamże III 26, 2, 1-2.

¹⁰⁶ Por. tamże III 26, 1, 1 - 4, 1.

¹⁰⁷ Por. tamże III 29, 1, 1.

go dzieła omawiał pokarmy powodujące przeczyszczenie¹⁰⁸. Wyjaśniał tam, że poszczególne elementy wchodzące w skład ziaren soczewicy mają odmienne własności. I tak $\chi\upsilon\lambda\acute{o}\varsigma$ jest przeczyszczający, natomiast pozostała materia ma właściwości zatrzymujące pracę przewodu pokarmowego i wolno przechodzi przez organizm. Wywar z $\phi\alpha\kappa\acute{o}\varsigma$ przyprawiony oliwą, sosem rybnym oraz pieprzem ma działanie przeczyszczające, gdyż w czasie gotowania znalazł się w nim sok z soczewicy¹⁰⁹. Oczywiście ta ostatnia, odgotowana dwukrotnie¹¹⁰, trafiła do wykazu pokarmów doprowadzających do zatwardzeń¹¹¹. W końcu $\phi\alpha\kappa\acute{o}\varsigma$ ¹¹² odnajdujemy również na liście pokarmów wysuszających¹¹³, gdzie opatrzona została uwagą mówiącą, iż szkodzi na wzrok¹¹⁴.

Charakterystyka dietetyczna soczewicy skomponowana przez Aecjusza z Amidy¹¹⁵ jest identyczna w swojej treści z ustaleniami poczynionymi przez Dioskuridesa, Galena i Orybazjusza, co wskazuje na trwałość doktryn żywieniowych w VI w., a zatem w czasach działalności tego lekarza¹¹⁶. Wziąwszy pod uwagę ten fakt, nie dziwi, że w drugiej księdze *Iatricorum Libri* $\phi\alpha\kappa\acute{o}\varsigma$ i $\phi\alpha\kappa\eta$ pojawiają się w kategoriach dietetycznych, które znamy z *Collectiones medicae* Orybazjusza.

W dorobku autora *Epitome*¹¹⁷ znajdujemy dwie charakterystyki soczewicy, co jest zapewne świadectwem jej znaczenia jako pokarmu i lekarstwa w VII w. Skomponowany przez Pawła z Eginę opis dietetyczny $\phi\alpha\kappa\acute{o}\varsigma$, który notabene nie jest samodzielnym rozdziałem, ale mieści się w większym fragmencie *Epitome* traktującym o roślinach strączkowych¹¹⁸, przedstawia się bardzo tradycyjnie. Soczewica jest, według lekarza, pożywieniem o zakłócającej równowadze $\chi\upsilon\mu\acute{o}\iota$ (a więc należy do kategorii $\kappa\alpha\kappa\acute{o}\chi\upsilon\mu\alpha$) i przyczynia się do powstawania czarnej żółci. $\Phi\alpha\kappa\acute{o}\varsigma$, nawet dwukrotnie gotowana,

¹⁰⁸ Por. tamże III 29, 1, 1 - 22, 2.

¹⁰⁹ Por. tamże III 29, 1, 1 - 2, 1.

¹¹⁰ Por. tamże III 30, 6, 1-3.

¹¹¹ Por. tamże III 30, 1, 1 - 9, 3.

¹¹² Por. tamże III 33, 1, 1.

¹¹³ Por. tamże III 33, 1, 1 - 6, 3.

¹¹⁴ Por. tamże III 33, 1, 1-3.

¹¹⁵ Aecjusz z Amidy (VI w.) studiował w Aleksandrii, być może przez pewien czas praktykował w Egipcie. Znaczną część swojego życia spędził na dworze w Konstantynopolu. Tematyka jego prac (widoczna przewaga dwóch dziedzin – położnictwa i ginekologii) pozwala przypuszczać, że był on osobistym lekarzem cesarzowej Teodory. Jest autorem zbioru pism *Iatricorum libri*, liczącego szesnaście ksiąg. Por. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie*, s. 9; J. Scarborough, *Aëtios of Amida*, EANS 38-39.

¹¹⁶ Por. Aetius Amidinus, *Iatricorum libri* I 402, 1-5 (w niniejszym opracowaniu posłużono się wydaniem: Aetii Amideni *Libri medicinales I-VIII*, ed. A. Olivieri, Lipsiae – Berolini 1935-1950).

¹¹⁷ *Epitome* to pisma medyczne zebrane w siedmiu księgach przez Pawła z Eginę, który żył w VII w. Ten wybitny bizantyński lekarz studiował, a następnie leczył i wykładał w Aleksandrii. Pozostawał pod dużym wpływem doktryn swoich poprzedników. Szerzej o *Epitome* i Pawle z Eginę w: Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie*, s. 15-16; P.E. Pormann, *Paulos of Aigina*, EANS 629.

¹¹⁸ Por. Paulus Aegineta, *Epitomae medicae* I 79, 1, 1-19 (w niniejszym tekście posłużono się wydaniem: Paulus Aegineta, ed. I.L. Heiberg, vol. 1-2, Lipsiae – Berolini 1921-1924).

silnie oddziałuje na przewod pokarmowy¹¹⁹, natomiast wywar z niej (ζέμα), doprawiony *garum* i oliwą, wywołuje przeczyszczenie. Kolejną jej cechą jest wiatropędność, którą to redukuje się, gotując owo pożywienie z dodatkiem ziół¹²⁰. Druga charakterystyka φακός, tym razem ocenianej jako φάρμακον, została sporządzona przy okazji umieszczenia tego warzywa na liście substancji prostych w siódmej księdze *Epitome*¹²¹. Powtarza ona wszystkie znane dotąd ustalenia farmakologiczno-dietetyczne. Czytamy zatem, iż soczewica wysusza w drugim stopniu, jest natomiast neutralna pod względem czynności rozgrzewania i oziębiania. Jawi się też jako delikatnie ściągająca. Materia jej nasion wysusza tkanki i prowadzi do spowolnienia pracy przewodu pokarmowego. Z kolei wywar z niej wywołuje przeczyszczenie. Z tego to powodu, chcąc jej użyć jako substancji przeciwdziałającej silnym wypróżnieniom, odlewa się pierwszą wodę w czasie jej gotowania.

Charakterystyka soczewicy, wprowadzona do anonimowego traktatu *De cibis*¹²² gdzieś w 2. poł. VII w., zawiera te same treści, które dietetyka promowała już w II w. Ze zbiorowego opisu pokarmów uzyskiwanych z roślin zbożowych i strączkowych dowiadujemy się zatem, że φακός/φακῆ jest zimna i sucha. Wysusza ona ciało i ma w sobie wiele soku melancholicznego. Odpowiada też za osłabienie wzroku i ochładza tkanki¹²³. Tradycyjnie przyjmowane dogmaty żywieniowe pojawiają się także na listach pokarmów pogrupowanych wedle ich najistotniejszych cech dietetycznych. W rozdziale na temat substancji, które powodują przeczyszczenie¹²⁴, natrafiamy na dobrze nam znaną ze starszych traktatów dietetycznych wzmiankę o pierwszej wodzie z gotowania soczewicy, przyprawionej oliwą i sosem rybnym *garum*, jako o środku przyspieszającym wydalanie¹²⁵. Dowiadujemy się także, iż soczewica oraz kapusta, gdy gotowane są po raz drugi, aż do miękkości poprzez wrzucenie ich do gorącej wody, działają jak środek zatwardzający, tak samo zresztą jak i wywar z nich pozostały¹²⁶. Soczewica¹²⁷ została również skategoryzowana jako pokarm o zakłóconej równowadze humoralnej¹²⁸. Autor podał, w kierunku przewagi którego z soków owa κακοχυμία mierza, gdyż włączył owo warzywo¹²⁹ do grupy pokarmów

¹¹⁹ Zapewne chodzi o fakt spowalniania pracy przewodu pokarmowego aż do wywołania zartwardzenia i wolnego przechodzenia strawionych resztek jedzenia przez organizm.

¹²⁰ Por. tamże I 79, 1, 1-4.

¹²¹ Por. tamże VII 3, 21, 2-5.

¹²² *De cibis* to traktat napisany najprawdopodobniej przez nadwornego lekarza i dedykowany jednemu z siedmiowiecznych cesarzy bizantyńskich, por. Dalby, *Flavours of Byzantium*, s. 48.

¹²³ Por. *De cibis* II 14-16 (w niniejszym opracowaniu wykorzystano wydanie: *De cibis*, w: *Physici et medici graeci minors*, vol. 1-2, ed. I.L. Ideler, Berolini 1841-1842).

¹²⁴ Por. tamże XII 1-37.

¹²⁵ Por. tamże XII 2-3.

¹²⁶ Por. tamże XIII 11-13.

¹²⁷ Por. tamże XIV 20.

¹²⁸ Por. tamże XIV 1-40.

¹²⁹ Por. tamże XVI 6-7.

melancholicznych¹³⁰. *De cibis* notuje również, iż soczewica¹³¹ odpowiada za powstawanie gęstych i lepkich soków¹³², ale pokarm ten¹³³, notabene zgodnie z tradycją dietetyczną, uznany zostaje w tym dziele za pożywny¹³⁴.

4. Zastosowanie soczewicy w procedurach medycznych. Tak popularne pożywienie, jakim była soczewica, która dodatkowo silnie oddziaływała na ludzki organizm, nie mogło pozostać niezauważone przez medycynę. Nie dziwi więc mnogość danych na temat φακός jako cennej substancji leczniczej stosowanej w wielu procedurach medycznych, nie tylko zresztą w dietach.

W I w. po Chr. Dioskurides wymieniał okłady z soczewicy jako główną formę środka leczniczego uzyskiwanego z tej rośliny. Informacja o medycznych zastosowaniach φακός w postaci kataplazmów zaczyna się w mniej więcej połowie rozdziału, jaki w *De materia medica* poświęcony został interesującej nas jarzynie strączkowej¹³⁵. Dioskurides podawał, że soczewica ugotowana z ἄλφιτα i użyta jako okład łagodzi dolegliwości związane z podagrą¹³⁶, zaś zmieszana z miodem doprowadza do zasklepienia fistuły, ułatwia usunięcie czy też odpadnięcie strupów oraz oczyszcza owrzodzenia¹³⁷. Z kolei jeśli gotowana jest z octem, przyczynia się do zniknięcia stwardnień i leczy skrofuliczne zapalenia przyusznic¹³⁸, gdy z nostrzykiem (*Melilotus officinalis*, L) lub pigwą kładzie kres stanom zapalnym oczu¹³⁹, natomiast z olejkiem różanym kuruje problemy odbytu¹⁴⁰. Skoro dolegliwości tego ostatniego są poważne, a fistuły znacznych rozmiarów, soczewicę gotuje się razem ze skórką granatu i suchymi różami, dodawszy też miodu¹⁴¹. Na złośliwe zmiany i gangrenę działa ten sam specyfik albo też jego odmiana powstająca w wyniku dodania słonej wody¹⁴². Nadto, na podobne do bąbli narośle, opryszczkę, różę, zmiany typu χίμετρα, na zapalenia kanalików mlecznych w czasie laktacji i obrzmienia pomaga okład z soczewicy gotowanej w słonej wodzie¹⁴³.

Mając na uwadze tak powszechne zastosowanie φακός w medycynie, poświadczane w dziełach Dioskuridesa, nie dziwi nas fakt, że soczewica była traktowana jako φάρμακον również przez Galena, a jej charakterystyka zna-

¹³⁰ Por. tamże XVI 1-9.

¹³¹ Por. tamże XX 3.

¹³² Por. tamże XX 1-14.

¹³³ Por. tamże XXI 12.

¹³⁴ Por. tamże XXI 1-15.

¹³⁵ Por. Dioscurides Pedanius, *De materia medica* II 107, 2, 9 - 3, 9.

¹³⁶ Por. tamże II 107, 2, 9-10.

¹³⁷ Por. tamże II 107, 2, 10-11.

¹³⁸ Por. tamże II 107, 2, 11 - 3, 1.

¹³⁹ Por. tamże II 107, 2, 3, 1-2.

¹⁴⁰ Por. tamże II 107, 3, 2-3.

¹⁴¹ Por. tamże II 107, 3, 3-5.

¹⁴² Por. tamże II 107, 3, 5-6.

¹⁴³ Por. tamże II 107, 3, 6-9.

lażła się w *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*¹⁴⁴. W Galenowej terapii wykorzystywano zarówno miąższ tej rośliny, jak i jej naturalny sok, a zatem χυλός. W *De alimentorum facultatibus* lekarz pisał, że sok obecny w soczewicy, ze względu na to, iż obdarzony jest właściwościami oczyszczającymi, przedostawszy się do wywaru z gotowania φακός, doprawiony do smaku i dla wzmocnienia działania *garum* oraz oliwą, służył za środek przeczyszczający¹⁴⁵. Z kolei w jednym z rozdziałów *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*, który poświęcony jest leczniczemu działaniu nerek jaszczurek zwanych σκίγκος, notabene stymulującemu pracę jąder¹⁴⁶, znajdujemy wzmiankę o tym, iż wywar z soczewicy, pity z dodatkiem miodu¹⁴⁷, kładzie kres pobudzeniu płciowemu¹⁴⁸. Zupa φακῆ¹⁴⁹ przyrządzana z tej rośliny ma, jak wiemy, wpływ przeciwny do jej χυλός, ponieważ wysusza nadmiar soków znajdujących się w żołądku i działa tonizująco nie tylko na niego, ale i na cały przewód pokarmowy¹⁵⁰. Właśnie z tego powodu φακῆ jest pożywieniem odpowiednim dla κοιλιακοί i δυσεντερικοί¹⁵¹. Spożywanie jej w dużych ilościach prowadzi jednak do zachorowań na ἐλεφαντίασις i do nowotworów, gdyż soczewica jako pokarm suchy, o gęstych sokach, doprowadza do powstania soków melancholicznych¹⁵².

Z rozważań autora *De alimentorum facultatibus* można również dowiedzieć się, iż soczewica jest dobra dla tych, którzy z natury mają wilgotną strukturę ciała. Wobec tego, co oczywiste, szkodzi tym, którzy są wysuszeni¹⁵³. Jedzenie jej doprowadza do osłabienia wzroku, ale dzieje się tak tylko w przypadku narządów widzenia osób, które charakteryzują się zwyczajną κρῶσις. Zatem, ten sam pokarm leczy oczy, które są nazbyt wilgotne¹⁵⁴. Ze względu na te właściwości, soczewica nie jest też właściwa dla kobiet miesiączkujących, gdyż powoduje powstawanie krwi gęstej i niesprzyjającej wydalaniu moczu¹⁵⁵. Pomaga jednak kobietom cierpiącym na upławy¹⁵⁶. Galen przestrzega przed ekstrawagancjami kulinarnymi. Φακῆ z dodatkiem σίραιον przyczynia się do zablokowania wątroby¹⁵⁷. Ponadto, powoduje zwiększenie intensywności stanów zapalnych i to nie tylko w wyżej wymienionym orga-

¹⁴⁴ Por. Galenus, *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus* 149, 5-10.

¹⁴⁵ Por. tenże, *De alimentorum facultatibus* 525, 10-13.

¹⁴⁶ Por. tenże, *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus* 347, 7-11.

¹⁴⁷ Por. tamże 347, 10.

¹⁴⁸ Por. tamże 347, 10-11.

¹⁴⁹ Por. tenże, *De alimentorum facultatibus* 525, 14.

¹⁵⁰ Por. tamże 525, 13-16.

¹⁵¹ Por. tamże 525, 16 - 526, 1.

¹⁵² Por. tamże 526, 5-8.

¹⁵³ Por. tamże 526, 9-11.

¹⁵⁴ Por. tamże 526, 11-12.

¹⁵⁵ Albo raczej takiej, której wydalanie z ciała jest niemożliwe.

¹⁵⁶ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus* 526, 12-14.

¹⁵⁷ Por. tamże 527, 9-11.

nie, ale i w śledzionie. Temu negatywnemu działaniu naszej potrawy można jednak zapobiec, dodając do niej miodu. Kolejnym ujemnym skutkiem jej spożycia jest zaostrzenie stanów, które objawiają się twardością (opuchnięciem) narządów wewnętrznych¹⁵⁸. W końcu warto zauważyć, iż omawiane warzywo uznane zostaje za nadające się nie tylko do użytku wewnętrznego. Okład z soczewicy gotowanej z miodem¹⁵⁹ zalecany jest w leczeniu różnego rodzaju powierzchniowych zmian skórnych, które Galen kwalifikował jako złośliwe¹⁶⁰.

Także w literaturze medycznej IV w. φακός jawi się przede wszystkim jako pokarm leczniczy. Mamy prawo tak twierdzić, ponieważ Orybazjusz wyraźnie wskazywał na zdrowotne skutki jego jedzenia. Są one niemal takie same, jak te, które wymieniał medyk z Pergamonu. Wszelkie różnice istniejące między doktrynami zachowanymi bezpośrednio w dorobku Galena i tymi, które znajdujemy w pismach Orybazjusza, są na tyle niewielkie, że wydają się być raczej rezultatem przyjętej metody skracania tekstu pierwszego z wymienionych medyków, niż wynikiem niewiedzy czy też celowej modyfikacji jego ustaleń. Przyjrzyjmy się zatem najważniejszym konsekwencjom zdrowotnym wynikającym ze spożycia soczewicy, które Orybazjusz zapożyczył z pism Galena. Autor *Collectiones medicae* podkreślał przede wszystkim wysuszające działanie interesującego nas pokarmu, ale tam, gdzie robił referencje do swojego poprzednika, nie precyzował przy jakich dolegliwościach rzeczony jedzenie działa efektywnie. Dodać wypada, że pominął również wyliczone przez Galena typowe choroby trapiące pacjentów w wyniku obecności melancholicznych χυλοί, które pojawiały się na skutek spożywania φακός. Za to, tak jak wcześniej uczynił to lekarz z Pergamonu, a przed nim Dioskurides, Orybazjusz wskazał wyraźnie efekty przesuszenia wywoływanego spożywaniem soczewicy. Podkreślił więc fakt, że φακός prowadzi do osłabienia wzroku. Gdy jednak problemy z ostrością widzenia spowodowane są nadmiarem wilgoci w oczach, ciągnął zgodnie z informacjami wziętym od Galena, potrawa ta leczy¹⁶¹. Medyk cesarza Juliana zachował w swoich pismach także dane dotyczące przeczyszczających właściwości wywaru z soczewicy, do którego przeszedł sok z jej ziaren. Dowiadujemy się zatem, że wywar z φακός, zaprawiony *garum* i oliwą, silnie pobudza pracę układu pokarmowego¹⁶².

Ustalenia Galena są w dorobku Orybazjusza uzupełniane twierdzeniami pochodzącymi od Dieuchesa¹⁶³. Zaznaczyć należy, że między doktrynami sformułowanymi przez obydwu informatorów lekarza cesarza Juliana nie ma

¹⁵⁸ Por. tamże 527, 11-14.

¹⁵⁹ Por. tenże, *De compositione medicamentorum per genera libri VII* 734, 3-4 (posłużono się wydaniem: Claudii Galeni *Opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. 13, Lipsiae 1827).

¹⁶⁰ Por. tamże 733, 9 - 734, 4.

¹⁶¹ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* I 17, 4, 1-2.

¹⁶² Por. tamże I 17, 1, 3 - 2, 1.

¹⁶³ Dieuches – grecki lekarz żyjący na początku III w. prz. Chr. Żadne z napisanych przez niego dzieł nie zachowało się do naszych czasów, stąd jego poglądy znamy tylko z cytatów przekazanych przez innych medyków, np. Galena i Orybazjusza. Por. D. Manetti, *Dieukhes*, EANS 245-246.

żadnej sprzeczności. Z fragmentów prac Dieuchesusa wynika, że φακός w postaci zupy zalecana była osobom poważnie chorym i z tego powodu niezdolnym do spożywania pokarmów stałych. Wymieniając φακή, Dieuches wskazał, że soczewica jest efektywna przede wszystkim w przypadku problemów gastrycznych, których skutkiem jest gwałtowne wydalanie. Na przykład lekarz ten przypisał silne właściwości wysuszające τευτλοφακή¹⁶⁴, czyli zupie z soczewicy gotowanej z burakami, co zresztą winno być uznawane za działanie typowe dla wszystkich odmian φακή, bowiem wynikało z cech samej soczewicy, a nie z tych, jakie posiadały dodatki do niej używane. Zapewne sam Dieuches podzielał to zdanie, ponieważ takie same następstwa zaadministrowania przypisywał φακή z dzikim ogórkiem oraz dynią¹⁶⁵. On również rekomendował ἄμυλον do φακή dla pacjentów, którzy cierpieli na rozwolnienie w czasie gorączki¹⁶⁶.

Naszkicowany obraz wypada uzupełnić o prezentację typowych sposobów użycia soczewicy, poza już omówionymi zastosowaniami jej do celów dietetycznych. Roślina ta, a właściwie ἀφέψημα z niej, była używana przy zapaleniach gardła, migdałków i języczka. Orybazjusz wspomniał o tym w dziele zatytułowanym *Eclogae medicamentorum*, w niewielkim rozdziale, który w zasadzie poświęcony został lekarstwu sporządzanemu z owoców morwy, łagodzącemu dolegliwości migdałków¹⁶⁷. Lekarz informuje również, że wywaru z soczewicy¹⁶⁸ używano do płukania gardła. Przy zaostrzeniu zapalenia, dodawano do niego miodu. Natomiast, gdy ropienie na migdałkach pękały, dla ułatwienia wyprowadzenia ropy z organizmu, płukano gardło μελίκρατον z wywarem z soczewicy¹⁶⁹ lub róż¹⁷⁰. Ten sam wywar¹⁷¹, obok innych środków¹⁷², z uwagi na swoje właściwości ściągające, pomagał także w συνόγχη, czyli w anginie¹⁷³. Nadto, wywar z soczewicy¹⁷⁴ stosowany był jako enema, w której rozpuszczano τρόχισκος sporządzany wedle receptury Magnusa z Efezu¹⁷⁵ – tego medykamentu używano w leczeniu dyzenterii¹⁷⁶. Owa meto-

¹⁶⁴ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 7, 23, 1-2.

¹⁶⁵ Por. tamże IV 7, 23, 1 - 24, 1.

¹⁶⁶ Por. tamże IV 7, 24, 1-3.

¹⁶⁷ Por. tenże, *Eclogae medicamentorum* XIX 1, 1-3, 6 (w niniejszym artykule wykorzystano wydanie: Oribasii *Collectionum medicarum reliquiae*, ed. I. Raeder, IV, Lipsiae – Berolini 1933).

¹⁶⁸ Por. tamże XIX 2, 4.

¹⁶⁹ Por. tamże XIX 2, 7.

¹⁷⁰ Por. tamże XIX 2, 1-8.

¹⁷¹ Por. tamże XXXV 1, 4.

¹⁷² Por. tamże XXXV 1, 2-5.

¹⁷³ Por. tamże XXXV 1, 1 - 4, 6.

¹⁷⁴ Por. tamże LIV 6, 5.

¹⁷⁵ Por. tamże LIV 6, 1 - 7, 1. Magnus z Efezu – grecki lekarz żyjący w I w. po Chr. W swoich pracach skupiał się nad poznaniem funkcji serca i układu krążenia, prowadził badania nad tętnem krwi, por. A. Touwaide, *Magnus of Ephesos*, EANS 519-520.

¹⁷⁶ Por. Oribasius, *Eclogae medicamentorum* LIV 1, 1 - 22, 6.

da wprowadzania leczniczych enem w wywarze z omawianej rośliny musiała być dość popularna w medycynie, gdyż *Eclogae medicamentorum* wymienia ją wielokrotnie.

W VI w. Aecjusz z Amidy często odnosił się do soczewicy jako do elementu diety, lekarstwa lub składnika tegoż. Jej zdolności wysuszające w sposób oczywisty kwalifikowały ją jako pokarm nadający się do leczenia problemów gastrycznych i innych, uznawanych za skutek nadmiaru soków organicznych występujących w danej partii ciała. I tak, w rozdziale dotyczącym postępowania po zbyt obfitych miesiączkach, który notabene, jak sugeruje to Aecjusz, napisany został na podstawie danych pochodzących od Orybazjusza¹⁷⁷, mowa jest o diecie odpowiedniej w takich przypadkach¹⁷⁸. Wśród wielu rad znajdujemy i taką, która zaleca serwowanie osłabionym pacjentkom zupy opartej na mące z soczewicy¹⁷⁹, gotowanej z octem, burakami, sumakiem garbarskim lub makiem¹⁸⁰. Oczywiście cechy konstytutywne φακός eliminowały ją z niektórych diet. Na przykład, omawiając sposób odżywiania odpowiedni dla osób starszych¹⁸¹, medyk sugerował wykluczenie z niego pokarmów, które rodzą gęste soki, a więc, jak wymieniał, bulw szafirków, grzybów, soczewicy – dokładniej zupy z tejże¹⁸² – ostryg i temu podobnych¹⁸³.

Jeśli chodzi o zewnętrzne zastosowanie φακός jako medykamentu *sensu stricto*, to na przykład, pisząc o karmieniu piersią¹⁸⁴, a doszedłszy do problemu nadmiernej laktacji¹⁸⁵, Aecjusz z Amidy zalecał posypanie¹⁸⁶ piersi gotowaną soczewicą¹⁸⁷. Zapewne jej zdolność do wysuszania miała położyć kres przepływowi mleka w kanalikach tam się znajdujących.

Soczewica i otrzymywane z niej produkty najczęściej wchodziły w skład mniej lub bardziej złożonych lekarstw. Aecjusz z Amidy zachował formułę, wcześniej cytowaną przez Galena¹⁸⁸, która uwzględniała płyn powstały w wyniku gotowania φακός. Gruczoły nadnercza jaszczurek σκίγκος zalecane były w niej jako środek pobudzający pracę jąder. Odwrotne działanie miał natomiast dawać wywar z soczewicy z dodatkiem miodu, który, jak utrzymywał autor, kładł kres pobudzeniu płciowemu¹⁸⁹. Notabene owo ἀφέψημα występuje w recepturach wielokrotnie. Oto jeszcze jedno *exemplum*. W kuracji wy-

¹⁷⁷ Właściwy odpowiednik w wydanych oficjalnie tekstach Orybazjusza nie został zidentyfikowany.

¹⁷⁸ Por. Aetius Amidinus, *Iatricorum libri* III 119, 1-13.

¹⁷⁹ Por. tamże III 119, 5-6.

¹⁸⁰ Por. tamże III 119, 5-7.

¹⁸¹ Por. tamże IV 30, 1-89.

¹⁸² Por. tamże IV 30, 49.

¹⁸³ Por. tamże IV 30, 47-51.

¹⁸⁴ Por. tamże IV 6, 1-54.

¹⁸⁵ Por. tamże IV 6, 49-54.

¹⁸⁶ Być może autorowi chodziło o jakąś formę okładu. Lekarz użył czasownika καταπίσσω.

¹⁸⁷ Por. Aetius Amidinus, *Iatricorum libri* IV 6, 51.

¹⁸⁸ Por. tamże I 119, 1-4.

¹⁸⁹ Por. tamże I 119, 3-4.

kwitów (ἐξανθήματα) i innych dolegliwości na powierzchni skóry powstałych w wyniku złego żywienia małych dzieci¹⁹⁰, medyk polecał przemywanie chorych miejsc wywarem z róż albo z soczewicy¹⁹¹, ale odradzał stosowanie słonej wody oraz moczu¹⁹². Fakt, iż działanie φακός było delikatne, znajduje z kolei odbicie w jej wykorzystaniu w lekach oftalmologicznych. Przy opuchliznach oczu¹⁹³, mianowicie, Aecjusz z Amidy radził ugotowanie soczewicy¹⁹⁴, przecięnięcie jej przez drobne sitko lub materiał, dodanie do masy miodu i posmarowanie tak uzyskanym lekarstwem chorego organu¹⁹⁵.

Dzieło życia Pawła z Eginety udowadnia, że w teorii, a zapewne także w praktyce medycznej przełomu VI i VII w., soczewica pozostawała istotnym środkiem o znaczeniu terapeutycznym. Nadal więc używano jej w leczniczych dietach, a medyk z Eginety przepisywał jedzenie φακός między innymi osobom cierpiącym na zakłócenia trawienne spowodowane nadużyciem alkoholu¹⁹⁶. Tłumaczył, że jeśli pacjent cierpiał na ból głowy z powodu nadmiaru soków w żołądku – występujący, jak można się domyślić, w skutek nadużycia wina – należało nakarmić go soczewicą. Oczywiście φακός wysuszała nadmiar χυμοί¹⁹⁷. Soczewica wciąż też była administrowana w formie kataplazmów. Wiemy to choćby z Pawłowego fragmentu dotyczącego odleżyn. Lekarz mianowicie zaświadczył, że w momencie, gdy zapalenie kości krzyżowej¹⁹⁸, które zdarza się w wyniku długotrwałego leżenia spowodowanego chroniczną chorobą, przechodziło do fazy ropiejących ran, przykładano na chore miejsce soczewicę¹⁹⁹ gotowaną ze skórkami granatów²⁰⁰. Nadto, przy jątrzących się stanach zapalnych oczu lub powiek (zwanymi ἄνθρακες)²⁰¹, które klasyfikowano jako złośliwe, Paweł z Eginety zalecał okład z soczewicy²⁰² z miodem lub gotowanymi pigwami²⁰³. Podobnych danych jest w dorobku tego medyka znacznie więcej. W praktyce medycznej nadal stosowano również wywar z soczewicy. Paweł doradzał na przykład, by przy problemach z łupieżem²⁰⁴, po dokładnym ostrzyżeniu głowy, przemywać jej skórę gorącą wodą, w której odgotowane

¹⁹⁰ Por. tamże IV 21, 1-30.

¹⁹¹ Por. tamże IV 21, 7.

¹⁹² Por. tamże IV 21, 1-7.

¹⁹³ Por. tamże VII 15, 1-26.

¹⁹⁴ Por. tamże VII 15, 21.

¹⁹⁵ Por. tamże VII 15, 20-24.

¹⁹⁶ Por. Paulus Aegineta, *Epitome medicae* III 4, 7, 1-10.

¹⁹⁷ Por. tamże III 4, 7, 7-9.

¹⁹⁸ Por. tamże II 60, 1, 1-8.

¹⁹⁹ Por. tamże II 60, 1, 7.

²⁰⁰ Por. tamże II 60, 1, 7-8.

²⁰¹ Por. tamże III 22, 26, 10-29. Cały rozdział dotyczy dolegliwości zwanych ἄνθρακες i καρκινώματα; por. tamże III 22, 26, 1-29).

²⁰² Por. tamże III 22, 26, 17.

²⁰³ Por. tamże III 22, 26, 17-18.

²⁰⁴ Por. tamże III 3, 4, 1-21.

zostały nasiona interesującej nas rośliny. Gdy z miejsc zajętych chorobą pojawiały się wysięki, stosowano też samą φακός²⁰⁵ jako kataplazm. Następnym przykładem może być traktowanie ἀφέψημα jako *sui generis* medykamentu oftalmologicznego. Z chwilą, gdy na powiekach powstawały wrzodziejące stwardnienia (ἐμφυσήματα; ψωροφθαλμία)²⁰⁶, spowodowane, jak wyjaśniał autor, napływem w te miejsca soków o słonym i alkalicznym charakterze²⁰⁷, lekarstwem okazywał się również wywar z soczewicy²⁰⁸, którym zapewne przemywano chore części ciała. I tym razem przytoczone przykłady stanowią jedynie ułamek wiedzy farmakologicznej w analizowanej przez nas kwestii medycznego zastosowania φακός.

5. Zastosowanie soczewicy w sztuce kulinarnej. Zaprezentowany dotąd materiał udowadnia stałą obecność soczewicy jako tematu rozważań lekarzy antyku i wczesnego Bizancjum. Jeżeli tak, to z pewnością rzuca też światło na jej znaczną rolę jako pokarmu, którym żywiono się w interesującym nas okresie.

Przyjrzyjmy się wobec tego również kulinarnym zastosowaniom rośliny, która stanowi przedmiot naszych badań. Źródła medyczne mówią sporo na temat sposobów przyrządzania soczewicy jako wartościowego pożywienia, a także podają wiele wskazówek pozwalających uniknąć niebezpieczeństw wynikających z jej właściwości. Najszczegółowiej problemy te omówił Galen i Orybazjusz, choć już w dziełach Dioskuridesa odnajdziemy podstawowe informacje dotyczące gotowania jej nasion. Wskazówki te powtarzają się w całej literaturze medycznej sięgającej VII w. Z *De materia medica* można wnioskować, że φακός/φακή była jadana często. U niektórych, co sugerował Dioskurides, częstotliwość jej spożycia była wręcz zbyt duża, tak że mówiono, iż doprowadza ona do osłabienia wzroku²⁰⁹, co notabene traktaty medyczne uzasadniały fizjologicznie, poszukując etiologii tej zapewne dość powszechnej dolegliwości. Φακός, jak pisał medyk, jadana była właściwie wyłącznie w postaci gotowanej. Poddawano ją temu procesowi wraz z łuską²¹⁰, czekając do momentu, kiedy skończy wydawać z siebie ciemny sok²¹¹. Istniał jednak lepszy sposób jej przyrządzania – należało odgotować ją kilka razy po uprzednim obraniu z łusek i odlaniu pierwszej wody, w której poddana była działaniu temperatury²¹². Co więcej, lekarz informował czytelników swojego dzieła, że wywar powstały w wyniku odgotowania soczewicy używany był do

²⁰⁵ Można domniemywać, że spożytkowywano w tym celu gotowaną soczewicę.

²⁰⁶ Por. tamże III 22, 8, 1-11.

²⁰⁷ Por. tamże III 22, 8, 1-4.

²⁰⁸ Por. tamże III 22, 8, 4-5.

²⁰⁹ Por. Dioscurides Pedanius, *De materia medica* II 107, 1, 1.

²¹⁰ Por. tamże II 107, 1, 2-3.

²¹¹ Ówże χυλός został szczegółowiej omówiony przez Galena, do którego rozważań w tej kwestii należy odesłać Czytelnika.

²¹² Por. Dioscurides Pedanius, *De materia medica* II 107, 1, 6.

celów medycznych, gdyż uważano go za skuteczny środek doprowadzający do przeczyszczenia²¹³.

Dioskurides zachował całą listę substancji stanowiących dodatki do przyrządzenia φακός. By polepszyć właściwości dietetyczne potrawy przygotowywanej z tego produktu w zakresie jej oddziaływania na reumatyzm brzuszny, należało dołożyć do niej cykorię (zwaną σέρις i κιχώριον, a zatem *Cichorium intybus*, L), babkę (*Plantago maior*, L), andrachnę (*Andrachne telephioides*, L), czerwone buraki, jagody mirtowe, skórkę granatu, suszone winogrona, nieszpulki, pigwy, gruszki, daktyle tebańskie, gotowane galasówki albo owoce sumaka garbarskiego (*Rhus coriaria*, L)²¹⁴. Ponadto, trzeba było gotować soczewicę z dodatkiem octu²¹⁵. Omawiane źródło nie informuje o właściwych proporcjach poszczególnych składników potraw przyrządzanych na bazie naszego warzywa, ale można założyć, że albo nie były one istotne, albo też były powszechnie znane w świecie medyczno-kulinarnym. Dioskurides podał również, że z φακός gotuje się zupę zwaną φακῆ²¹⁶. Dodaje się do niej na przykład buraki²¹⁷, a potrawa ta doprowadza do zatrzymania pracy przewodu pokarmowego²¹⁸.

Galen, jako autor *De alimentorum facultatibus*, poświęcił soczewicy relatywnie dużo miejsca²¹⁹. Fakt ten uznać można za odzwierciedlenie jej istotnej roli jako pokarmu w diecie ludzi II w. Konkludować też wypada, iż φακός miała największe znaczenie wśród roślin strączkowych, gdyż to właśnie od dyskusji na jej temat medyk z Pergamonu rozpoczął swoje wynurzenia o ὄσπριον. Już na samym początku jednego z rozdziałów przywołanego wyżej dzieła pada stwierdzenie mówiące, że soczewica nie nadaje się do produkcji chleba²²⁰. Tą konkluzją autor niejako kończył swoje poprzednie rozważania dotyczące zbóż, które to poddane zostały analizie przede wszystkim jako mniej lub bardziej przydatny produkt do wyrobu pieczywa. Lekarz uznał, że φακός nie może służyć jako surowiec do wypieków, ponieważ nie zawiera w sobie elementu, który sam nazwał „tłustym”²²¹. Oznaczało to tym samym, że soczewica stanowiła podstawę do przyrządzania potraw nie pieczonych, lecz gotowanych.

²¹³ Por. tamże II 107, 1, 6-7. Wywar ów uzyskiwał właściwości χυλός soczewicy, co zaświadczaają cytowane powyżej ustalenia Galena.

²¹⁴ Por. tamże II 107, 2, 1-6.

²¹⁵ Por. tamże II 107, 2, 6-8.

²¹⁶ Por. tamże II 123, 2.

²¹⁷ Ta odmiana zwana była τευτλοφακῆ. Termin ten jednak nie jest zaświadczony w dorobku Dioskuridesa. Medyk nie wymieniał także słynnej φακοπιτσάνη.

²¹⁸ Por. Dioscurides Pedanius, *De materia medica* II 123, 1-2.

²¹⁹ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus* 525, 6 - 525, 16.

²²⁰ Por. tamże 525, 7.

²²¹ W odniesieniu do zbóż określał ten element jako γλίσχρον.

Soczewicę jadano zarówno z łuską, jak i bez niej. Wiadomość ta pochodzi od Galena, który rozważał właściwości dietetyczne tej osłonki ziarna²²². Domyślać się wypada, iż φακός łuskana była surowcem bardziej wyszukanym i droższym niż niełuskana. Często starano się pozbawić soczewicę jej naturalnego soku, a zatem χυλός, któremu, jak pamiętamy, przypisywano określone wartości dietetyczne, to jest właściwości przeczyszczające. By ograniczyć natężenie tego działania, o czym informował nas lekarz w *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*, odlewano pierwszą wodę z jej gotowania²²³. Z *De alimentorum facultatibus* wiemy też, iż w czasie kontaktu z płynem ów χυλός przechodził do niego, a zatem do wody, w której nasiona soczewicy były poddawane obróbce. Wywaru używano, o czym również pisał medyk, jako *sui generis* lekarstwa, doprawiając go *garum* i oliwą²²⁴.

Z soczewicy gotowano potrawę zwaną φακῆ²²⁵, która silnie wpływała na przewod pokarmowy²²⁶. By kontrolować jej działanie, łączono φακῆ z πτισάνη, a tak powstałe danie określano mianem φακοπιτισάνη. Galen informował, iż do przyrządzania tej zupy używa się mniej jęczmienia a więcej soczewicy, gdyż z tych dwóch produktów to ten pierwszy znacznie bardziej pęcznieje w trakcie gotowania²²⁷. Z rozdziału stanowiącego część *De alimentorum facultatibus* dowiadujemy się sporo o przyrządzaniu φακῆ i φακοπιτισάνη²²⁸. Zupy te, pisał autor, przyprawia się podobnymi dodatkami jak te używane do πτισάνη²²⁹. Ponadto, dokłada się do nich także cząbrki i mięty polej, które to czynią potrawę jeszcze smaczniejszą i łatwiejszą do strawienia (nawet jeśli, jak zauważał medyk, sama πτισάνη nie zyskuje na ich dodaniu, a najlepsza jest z dodatkiem jedynie kopru, pora, soli i oliwy). Z φακῆ i jej odmianami można było odgotować mięso wieprzowe. O ile jednak z πτισάνη gotowano mięso świeże, z φακῆ najlepiej było przygotowywać solone. Z φακοπιτισάνη z kolei preferowano przyrządzanie mięsa solonego przez krótki czas (νεαλές τάριχος)²³⁰. Niekiedy podawano φακῆ w wersji luksusowej, to znaczy na słodko. Wówczas dodawano do niej²³¹ zredukowanego moszczu winnego, zwykle nazywanego σίραιον. Galen przekazał nam cenną uwagę o praktykach kulinarnych jego czasów, zaznaczając, że w ten sposób kucharze przygotowywali tę potrawę dla ludzi bogatych. Opisywana

²²² Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus* 525, 8-10.

²²³ Por. tenże, *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus* 149, 9-10. Oczywiście czynność tę można było powtarzać, a typowe procedury kulinarne i medyczne przewidywały trzykrotne gotowanie tego typu produktów żywnościowych.

²²⁴ Por. tenże, *De alimentorum facultatibus* 525, 10-13.

²²⁵ Por. tamże 525, 14.

²²⁶ Por. tamże 525, 13-16.

²²⁷ Por. tamże 526, 15 - 527, 3.

²²⁸ Por. tamże 527, 4 - 528, 2.

²²⁹ Są to zatem: koper, por, odrobina soli oraz oliwy.

²³⁰ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus* 527, 14 - 528, 2.

²³¹ Można domniemywać, iż ta sama uwaga dotyczyła φακοπιτισάνη.

receptura wprawiła jednak medyka w zdziwienie, ponieważ z punktu widzenia dietyki została niewłaściwie opracowana. Zupa ta bowiem, charakteryzując się gęstymi sokami, wymagała dodatków, które by je rozcieńczyły i rozciąły, a nie dodatkowo zagęszczały²³². Tymczasem φακή z σίραιον czyni χυμοί nazbyt gęstymi i w efekcie doprowadza do zablokowania wątroby²³³. Lekarz z Pergamonu twierdził jednak, że można temu zaradzić, przez co dawał nadzieję zwolennikom słodkiego smaku tego dania. Rozwiązanie tkwiło w dołożeniu do zupy miodu²³⁴.

Galen scharakteryzował również τευτλοφακή. Medyk powołał się przy tej okazji na poglądy Herakleidesa z Tarentu²³⁵. We fragmencie, który mówi o tej potrawie, brak jest szczegółowego przepisu. Nazwa podpowiada jednak, iż do φακή dodawano sporo buraków, a słowa Galena świadczą o tym, że doprawiano ją albo solą, albo też słodkim *garum*²³⁶. Drugi z wymienionych lekarzy zalecał τευτλοφακή nie tylko osobom zdrowym, ale i chorym. Jest to bowiem, jak wyjaśniał, pokarm łączący w sobie dwie przeciwstawne cechy pochodzące z dwóch rodzajów pożywienia. Z jednej strony buraki sprzyjają spowalnianiu trawienia, z drugiej zaś soczewica stosunkowo szybko przechodzi przez przewód pokarmowy²³⁷. W rezultacie sok powstały w czasie przyswajania obydwu reprezentuje właściwości mieszane²³⁸.

Orybazjusz wzbogaca naszą wiedzę na temat soczewicy, potraw z niej gotowanych oraz ich właściwości dzięki wypisom z dorobku swoich dwóch najważniejszych informatorów w tej kwestii, to znaczy Galena i Dieuchesasa. Informacje zapożyczone od pierwszego z nich są w zasadzie powtórzeniem tego, co już wiemy²³⁹. Wzorem swojego poprzednika, Orybazjusz przemieszał w strukturze wewnętrznej rozdziału traktującego o soczewicy, notabene znacznie skróconego w stosunku do pierwowzoru, dane kulinarne i dietetyczne. Z jego *Collectiones medicae*, podobnie jak z *De alimentorum facultatibus* Galena, wnosić zatem należy, że w IV w. najprostszym sposobem przyrządzania tej rośliny było gotowanie jej ziaren w wodzie, bez odlewania płynu i bez

²³² Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus* 527, 7-9.

²³³ Por. tamże 527, 9-11.

²³⁴ Por. tamże 527, 11-14.

²³⁵ Herakleides z Tarentu był lekarzem żyjącym w I w. prz. Chr. W starożytności cieszył się dużą renomą. Więcej na jego temat pod hasłem *Herakleides of Taras* autorstwa F. Stoka (EANS 370-371).

²³⁶ Zapewne chodziło o *garum* z dodatkiem miodu.

²³⁷ Z tych wyjaśnień wynika, iż soczewica używana do τευτλοφακή nie była wcześniej odgotowywana. Pozostały w niej χυλός czynił zatem końcową potrawę pokarmem stymulującym jelita do wydalania.

²³⁸ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus* 529, 1-6. Warto dodać, iż oprócz opisaną wyżej φακή, φακοπιτσάνη oraz τευτλοφακή gotowano także βολβοφακή, która była zupą z soczewicy z dodatkiem bulw hiacyntów (to znaczy znanych nam szafirków). Wymieniona została ona m.in. przez Atenajosa z Naukratis [*Deipnosophistae* IV 158 b (47, 18-19, Kaibel)]. Na temat bulw por. Κουκούλης, *Βυζαντινών βίος*, V, s. 99-102; Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 63-64.

²³⁹ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* I 17, 1, 3 - 4, 2.

stosowania jakichkolwiek dodatków. Ten proces obróbki termicznej musiał trwać do momentu uzyskania wymaganej miękkości. Tak powstała potrawa, jak możemy konkludować, odznaczała się cechami delikatnie ściągającymi oraz stymulowała wydalanie. Orybazjusz przedstawia również drugi wariant przyrządzania soczewicy, a czyni to o wiele czytelniej niż jego poprzednik. Pisze mianowicie, że jeśli φακός zostanie ugotowana dwukrotnie – to znaczy, jeśli wpierv odgotuje się ją, a potem przełoży do drugiego naczynia, chroniąc ją przy tym przed kontaktem z zimnem otoczenia, i będzie się ją trzymać na ogniu aż nabierze wymaganych cech²⁴⁰ – to uzyskana w ten sposób potrawa, straciwszy zdolność do stymulacji wypróżnienia, ale zatrzymawszy siłę wysuszenia, będzie absorbowała nadmiar soków obecnych w żołądku i przywracała jego wewnętrzny balans, tonizując przewód pokarmowy. Opis ten, w sposób dla wszystkich oczywisty, sugeruje, że takie danie miało silne właściwości terapeutyczne służące przeciwdziałaniu nadmiernym wypróżnieniom spowodowanym przez problemy gastryczne. Wywar z soczewicy z kolei, doprawiony *garum* i oliwą, był używany jako lekarstwo przeczyszczające, gdyż przyjmował cechy χυλός znajdującego się w nasionach²⁴¹. Warto także zaznaczyć, iż Orybazjusz, podobnie jak jego poprzednik z Pergamonu, zwracał uwagę na to, czy nasiona φακός były gotowane z łuską, czy też bez niej. Obrana soczewica traci swoje cechy ściągające, gdyż te obecne są w osłonkach ziaren, staje się ponadto bardziej pożywna od niełuskanej. Z drugiej jednak strony, tak przygotowana zawiera jeszcze więcej gęstych χυμοί, wolno i z trudem przechodzi przez organizm, a nadto nadal wysusza, ale już nie tak intensywnie jak potrawa przyrządzona z niełuskanych ziaren. Dodatkowo taka φακός z dużą efektywnością zakłóca balans humoralny w kierunku przyczyniania się do powstania w organizmie znacznych ilości czarnej żółci²⁴².

Orybazjusz wybrał z dorobku Galena również informacje traktujące o specyficznych potrawach powstałych na bazie soczewicy. Zamieścił je jednak nie we fragmencie mówiącym o samej φακός, ale w rozdziale opartym na doktrynach medyka z Pergamonu dotyczących przyrządzania pokarmów²⁴³. Lekarz cesarza Juliana włączył tam znane nam już dane o gotowaniu φακῆ z dodatkiem σίραιον – choć właściwie nie opatrzył ich komentarzem na temat dietetycznych niebezpieczeństw, jakie niesie ze sobą jedzenie tak przyrządzonej potrawy²⁴⁴ – następnie przepis na φακοπιτσάνη, zawierający ogólne wskazówki co do proporcji poszczególnych składników i użytych przypraw²⁴⁵, oraz uwagi o φακῆ, φακοπιτσάνη i πιτσάνη z mięsem świeżym lub solo-

²⁴⁰ Informacje na temat techniki gotowania φακός podają np. Galen (*De alimentorum facultatibus* 460, 4 - 462, 14) i Aecjusz z Amidy (*Iatricorum libri* I 402, 1-5).

²⁴¹ Informacje kulinarne – Oribasius, *Collectiones medicae* I 17, 1, 1 - 4, 1.

²⁴² Por. tamże I 17, 1, 1 - 3, 4.

²⁴³ Por. tamże IV 1, 1, 1 - 45, 2.

²⁴⁴ Por. tamże IV 1, 24, 1 - 25, 1.

²⁴⁵ Por. tamże IV 1, 22, 1 - 24, 1.

nym²⁴⁶. Wzmiankował też τευτλοφακῆ, zachowując szczegóły na temat porcji buraków do soczewicy oraz metod przyprawiania tej zupy na słono lub słono-słodko. Uznał ją zresztą za pokarm zdrowy. W swoich rozważaniach pominął autorytet Herakleidesa z Tarentu, na który powoływał się Galen w *De alimentorum facultatibus*²⁴⁷.

Naszą wiedzę na temat przyrządzania φακός, uzyskaną dzięki Orybazjusowi, poszerzają informacje pochodzące od Dieuchesa²⁴⁸. Ten drugi pozostawił nam bowiem kilka detali odnoszących się do sposobu przygotowania ziaren soczewicy do procesu poddania jej obróbce czysto kulinarnej, a także dodał parę szczegółów uzupełniających nasze wiadomości, uzyskane dzięki Dioskuridesowi i Galenowi, co do potraw z tej rośliny. Zaczniemy od zupełnie nowych danych. Z tekstu zachowanego w czwartej księdze *Collectiones medicae*²⁴⁹ dowiadujemy się, jak wyglądała technologia łuskania soczewicy. Lekarz pisał, iż nasion nie poddawano prażeniu²⁵⁰, ale mieszano z nimi drobny popiół z drewna jodłowego w ilości dwa razy większej niż objętość ziaren przeznaczonych do oczyszczenia. Soczewicę łuskano, delikatnie uderzając w mieszaninę, znajdującą się – czego wypada się domyślać – w moździerzu. Gdy łupiny zostały już oddzielone, przesiewano wszystko przez drobne sito, co powodowało opadnięcie popiołu na spód. Z oczyszczonych nasion przygotowywano właściwą zupę. By ugotować tę potrawę, co również zdradził nam Dieuches, brano jedną *kotyle* soczewicy na siedem *kotylai* wody²⁵¹. Przepis Dieuchesa na φακῆ przewidywał następujące kroki²⁵². Soczewicę gotowano po kilkakrotnym płukaniu. W czasie przyrządzania zwyczajowo dodawano do niej kopru ogrodowego albo mięty polej, ale nie dolewano oliwy. Do zupy dorzucano też soli i wlewano nieco octu. Ta ostatnia ingrediencja winna być użyta, co zauważył autor, dopiero, gdy zupa była już na wpół ugotowana²⁵³.

Dieuches zaznaczył, iż do φακῆ stosowano także inne dodatki. Do zupy przeznaczonej dla pacjenta chorującego na rozwolnienie, któremu nie towarzyszyła gorączka, zamiast octu dolewano *kyathos* wina, najlepiej o bardzo dobrym aromacie. Niekiedy, w celu zaradzenia problemom gastrycznym, w miejsce wina lub octu dorzucano do soczewicy pokrojone gruszki i pigwy, a więc owoce odznaczające się wysoką kwasowością, i gotowano je wraz z nią. Dieuches poinformował nas także o istnieniu wielu specyficznych odmian omawianej zupy, między innymi τευτλοφακῆ, którą znamy z dorobku Galena. Pisał bowiem, że chcąc doprowadzić do wysuszenia przewodu pokarmowego²⁵⁴,

²⁴⁶ Por. tamże IV 1, 25, 1 - 26, 1.

²⁴⁷ Por. tamże IV 1, 26, 1 - 27, 1.

²⁴⁸ Por. tamże IV 7, 1, 1 - 38, 4.

²⁴⁹ Por. tamże IV 7, 21, 1-5.

²⁵⁰ Postępowano tak dla łatwiejszego usunięcia łuski np. z jęczmieniem.

²⁵¹ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 7, 22, 2 - 23, 1.

²⁵² Por. tamże IV 7, 21, 5 - 22, 2.

²⁵³ Ocet ściągał, a zatem utwardzał strukturę substancji spożywczych.

²⁵⁴ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 7, 23, 1-2.

należy wziąć młode liście buraczane²⁵⁵ i gotować je z soczewicą²⁵⁶. Podobnie postępowano z malwą, dzikim ogórkiem oraz dynią (κολοκύνθη). Dodatki te wtedy drobno krojono²⁵⁷. W tekście nie ma mowy o innych ingrediencjach modyfikujących smak potrawy, ale można się domyślać, iż były one analogiczne do tych, które wymieniał Galen, pisząc o φακή z burakami. Lekarz podał również sposób leczenia tych, którzy cierpieli na rozwolnienie w czasie gorączki – do serwowanej im zupy z soczewicy należało dodać ἄμυλον²⁵⁸.

W końcu Dieuches informował (a jego słowa przytoczył Orybazjusz w czwartej księdze *Collectiones medicae* w rozdziale o skrobi²⁵⁹), że z φακός otrzymywano wymienione powyżej ἄμυλον²⁶⁰. Produkowano je zresztą, jak zapewniał swoich czytelników autor, także z innych roślin strączkowych. Po wysuszeniu dodawano go do potraw przeznaczonych dla osób cierpiących na problemy trawienne, zwłaszcza do zup na bazie prosa, suchego chleba albo do πίτσάνη. Soczewica podawana w takiej formie, jako dodatek a nie podstawowy składnik, była chętniej polecana przez tego medyka niż zupy przygotowane wyłącznie z roślin strączkowych. Te ostatnie bowiem uznawano za mniej pożywne i bardziej wiatropędne od zup powstałych ze zbóż, a zatem gorsze dla osób w gorączce²⁶¹.

Aecjusz z Amidy nie zamieścił w swoim dorobku interesujących danych, które w istotny sposób pogłębiłyby naszą wiedzę na temat przyrządzania soczewicy. W *Iatricorum libri* znajdujemy jednak ciekawy, ponieważ dość szczegółowy przepis na leczniczą τευτλοφακή. Stanowi on uzupełnienie wiadomości, jakie uzyskaliśmy do tej pory. Owa zupa oparta była na mące z soczewicy²⁶², gotowanej z octem oraz burakami²⁶³, z dodatkiem sumaka garbarskiego lub maku²⁶⁴.

Antimus²⁶⁵, żyjący w tym samym wieku co Aecjusz z Amidy, pisał, że soczewica będzie dobrze przyrządzona, gdy się ją najpierw starannie wypłucze,

²⁵⁵ To one zwykle używane były w gastronomii i medycynie greckiej. Korzenie, gdy ich zastosowanie wchodziło w grę w danej recepturze, były zawsze osobno wyspecyfikowane w przepisie.

²⁵⁶ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 7, 23, 2 - 24, 1.

²⁵⁷ Por. tamże IV 7, 23, 1 - 24, 1.

²⁵⁸ Por. tamże IV 7, 24, 1-3.

²⁵⁹ Por. tamże IV 8, 1, 1 - 18, 3.

²⁶⁰ Por. tamże IV 8, 5, 1-3.

²⁶¹ Por. tamże IV 8, 5, 1 - 7, 3.

²⁶² Por. Aetius Amidinus, *Iatricorum libri* III 119, 5-6.

²⁶³ Por. tamże III 119, 6.

²⁶⁴ Por. tamże III 119, 5-7.

²⁶⁵ Antimus był bizantyńskim lekarzem żyjącym na przełomie V i VI w. po Chr. Cytowane poniżej dzieło jego autorstwa zostało napisane po łacinie. Jest ono poświęcone różnym rodzajom pożywienia i wpływowi, jaki wywiera ono na zdrowie człowieka. Praca ta zawiera nie tylko zbiór wartościowych rad, ale i szereg ówczesnych przepisów kulinarnych. Stanowi ona źródło do poznania zarówno kuchni bizantyńskiej, jak i diety galijskiej, autor przebywał bowiem przez pewien czas na dworze Teuderyka, króla Franków; por. G.M. Messing, *Remarks on Anthimus De observatione ciborum*, CPh 37 (1942) fasc. 2, 150-158; M. Grant, *Introduction*, w: Anthimus, *On the Observance*

a następnie ugotuje w świeżej wodzie. Pierwsza woda z gotowania musi być odlana, a po pozbyciu się jej wlewa się do ziaren kolejną porcję płynu, by potrawę gotować powoli nad ogniem. Φακός doprawia się octem oraz sumakiem syryjskim. Tego ostatniego należy wziąć łyżeczkę i dosypać do dania, gdy jest ono nadal na ogniu, następnie dokładnie je zamieszać, zdjęć z paleniska i podać do zjedzenia. Do drugiej wody, w której gotuje się soczewicę, można dolać oliwy typu ὀμόφακτον. Dobrze jest też dołożyć jedną lub dwie rośliny kolendry (całej, z korzeniami), a nadto nieco soli²⁶⁶.

Działalność pisarska Pawła z Eginę również nie wnosi wiele nowego do naszej wiedzy na temat miejsca, jakie soczewica zajmowała w kuchni. Potwierdza natomiast znakomicie stałość zasad i metod wykorzystania φακός jako pokarmu. Z tekstu wnosić wypada, że soczewica była nadal spożywana powszechnie, gdyż w ogólnej charakterystyce roślin strączkowych pojawia się jako pierwsza²⁶⁷. Musiała być zresztą w rzeczywistości istotnym środkiem, który Paweł miał do swojej dyspozycji jako lekarz, ponieważ wymienia ją w swoich tekstach stosunkowo często. Z generalnego opisu ὄσπρια wynika również, że roślina ta w dalszym ciągu stanowiła podstawę do przygotowywania dań gotowanych, a zatem zupy typu φακῆ we wszystkich jej odmianach²⁶⁸. Tradycyjnie przekazywaną w literaturze dietetycznej informacją jest wzmianka o metodzie redukcji wiatropędności potraw z soczewicy. Sposobem na to było dodanie do pożywienia takich ziół jak cząber i mięta polej²⁶⁹. Wnioski dotyczące metod przyrządzania interesującego nas pożywienia potwierdza następna charakterystyka φακός, tym razem jako φάρμακον, która znalazła się w siódmej księdze dzieła medyka z Eginę²⁷⁰. Jest tam bowiem mowa między innymi od dwukrotnym gotowaniu soczewicy jako o właściwej metodzie ograniczania czy nawet eliminowania jej zdolności do pobudzania przewodu pokarmowego do wydalania.

W końcu, w następnym chronologicznie dziełku *De cibis*, znajdujemy podobne wskazówki co do metody gotowania soczewicy. Mianowicie dwa fragmenty tego traktatu podają, iż zwykle poddawano ją procesowi obróbki ciepł-

of Foods. De observatione ciborum, ed., transl. M. Grant, Totnes – Blackawton 2007, 1-6; J. Scarborough, *Anthimus (of Constantinople?)*, EANS 91-92.

²⁶⁶ Por. Anthimus, *De observatione ciborum* 67 (w niniejszym opracowaniu posłużono się wydaniem: Anthimi *De observatione ciborum ad Theodoricum regem Francorum epistula*, ed. E. Liechtenhan, Berolini 1963).

²⁶⁷ Por. Paulus Aegineta, *Epitomae medicae* I 79, 1, 1-19.

²⁶⁸ To ostatnie stwierdzenie jest jedynie supozycją, gdyż Paweł nie wymienił terminów φακοπιτσάνη ani τευτλοφακῆ. Z drugiej strony jednak, wypowiadał się na tyle kompetentnie o przygotowywaniu πιτσάνη (np. tenże, *Epitomae medicae* I 78, 1, 21-25) i miał wystarczająco wiele do powiedzenia o burakach i ich właściwościach (np. tamże I 74, 1, 6-8), byśmy mogli uznać, że poruszał się w rzeczywistości kulinarno-medycznej, która była identyczna z tą, jaką opisywali jego poprzednicy piszący wiele zarówno o φακοπιτσάνη, jak i τευτλοφακῆ.

²⁶⁹ Por. Paulus Aegineta, *Epitomae medicae* I 79, 1, 1-4.

²⁷⁰ Por. tamże VII 3, 21, 2-5.

nej w wodzie aż dwukrotnie²⁷¹, a czyniono to po to, by uzyskać odpowiednie wartości tego pokarmu.

Ponadto, wypada wspomnieć, że dokładne receptury na przygotowanie soczewicy znalazły się w jedynej zachowanej do naszych czasów w całości książce kucharskiej starożytności, a mianowicie w dziełku *O sztuce kulinarnej*²⁷². Fakt ten jest kolejnym argumentem przemawiającym za jej stałym i istotnym znaczeniem w kuchni, a zatem także w diecie ludzi zamieszkujących basen Morza Śródziemnego.

Dokonana przez nas analiza treści *Historia religiosa* Teodoreta z Cyru, w której skupiliśmy się na poznaniu szczegółów dotyczących diety syryjskich mnichów, dowodzi przydatności tego źródła w badaniach poświęconych życiu codziennemu ludzi epoki IV i V w. Biskup stosunkowo chętnie dzieli się ze swoimi czytelnikami informacjami na temat produktów spożywczych, jakimi posilali się asceci. Wśród nich kilkakrotnie wymienia soczewicę, pozwalając nam tym samym uznać, że musiała ona stanowić istotny element jadłospisu świętych mężów.

Co zadecydowało o popularności tego właśnie pokarmu w środowisku, o którym mowa? Zasady religijne, jakimi w swoim życiu kierowali się mnisi, zakładały jak najskromniejszą egzystencję, bowiem tylko ta – ich zdaniem – prowadziła do Boga. Takie podejście wykluczało między innymi wszelkie luksusy kulinarne. Soczewica była w regionie śródziemnomorskim rośliną od dawna znaną i uprawianą. Jej powszechność sprawiła, że można ją było łatwo nabyć za niezbyt wygórowaną cenę. Współcześni badacze uznają ją za pożywienie właściwe członkom mniej zamożnych warstw społeczeństwa. Ci ostatni jednak, w przeciwieństwie do bohaterów dzieła Teodoreta, sięgali po φακός z konieczności, ascetami natomiast powodowały przede wszystkim wymienione wyżej względy religijne.

W swoim studium pokusiliśmy się o zestawienie ze sobą bardzo odmiennych tematycznie i gatunkowo źródeł, jakimi są dzieło reprezentujące historiografię patrystyczną oraz traktaty medyczne pochodzące z okresu między II a VII w. Nasze badania dowodzą celowości tego typu konfrontacji. Pisma późnoantycznych i wczesnobizantyjskich lekarzy dają możliwość rekonstrukcji ówczesnej diety i technologii obróbki żywności. Ich autorzy poświęcili sporo uwagi omówieniu dietetycznego, medycznego i kulinarnego wykorzystania interesującej nas rośliny. Medycy, charakteryzując φακός pod względem żywieniowym, pozostawali zgodni w swoich ocenach, które ogólnie uznać możemy za negatywne. Owo warzywo strączkowe, ich zdaniem, jest pokarmem wiatropędym, przyczynia się do osłabienia wzroku i zachwiania równowagi humoralnej, wysusza ciało. Ponadto, z jednej strony, sama soczewica powoduje spowolnienie pracy przewodu pokarmowego, z drugiej zaś, jej sok, przechodząc do wywaru powstałego w wyniku jej odgotowania, doprowadza do

²⁷¹ Por. *De cibis* XII 2-3; XIII 11-13.

²⁷² Por. Apicius, *De re coquinaria* V 2, 1-3.

przeczyszczenia. Wydaje się, że mnisi, wybierając soczewicę na swoje pożywienie, mogli kierować się nie tylko jej przystępną ceną i faktem, że w suchej postaci była ona łatwa do przechowywania. Za ich decyzją stała być może także fachowa wiedza medyczna – tą, jak pokazaliśmy wyżej, dysponował sam Teodoret, który miewał okazje, by podzielić się nią z syryjskimi pustelnikami. Niekorzystne z punktu widzenia diety skutki spożycia φακός w oczach mnichów mogły uchodzić za zalety, gdyż sprawiały, że wysiłkom ascetycznym, jakie przed sobą stawiali, tym trudniej było sprostać. Mimo tego złego wpływu na organizm, soczewica została przez lekarzy uznana za pokarm pożywny. Uchodziła również za cenną substancję leczniczą i wykorzystywana była w wielu procedurach medycznych. Na marginesie rozważań dietetycznych i medycznych, będących głównym tematem traktatów, do których sięgnęliśmy, znajdujemy informacje mówiące o kulinarnym jej wykorzystywaniu. Pojawiające się tam przepisy, zarówno na dania proste, jak i te bardziej wykwintne, zakładają gotowanie jej ziarna. Tymczasem, w *Historia religiosa* mowa jest jedynie o zmiękczeniu go poprzez namaczanie. Przy takim postępowaniu, tym gorsze musiały być zdrowotne konsekwencje żywienia się φακός. Za rezygnacją z poddawania nasion obróbce termicznej mogła kryć się między innymi chęć zaoszczędzenia czasu, tak by tym więcej przeznaczyć go modlitwę. Prawdopodobne wydaje się jednak, że podobnie jak Teodoret, także inni asceci znali krytyczne opinie medyków odnoszące się do energetycznej i dietetycznej wartości surowego pożywienia i celowo łamali zalecenia dotyczące właściwego przyrządzania tego pokarmu, gdyż dzięki temu mogli jeszcze bardziej poświęcać się w imię wyznawanej wiary.

THE MONASTIC DIET IN THE LIGHT OF MEDICAL SCIENCE. THEODORET OF CYRUS AND PHYSICIANS ON LENTILS

(Summary)

The present article discusses one of the most important ingredients of the Syrian ascetic diet (from the beginning of the IVth to the mid Vth century) as described by Theodoret of Cyrus in his *Historia religiosa*, namely lentils (φακός). The basis of the research is constituted by ancient and byzantine medical treatises composed between the Ist and the VIIth centuries by Dioscurides, Galen, Oribasius, Aetius of Amida and Paul of Aegina. The aim of the article is to describe the role of the legume and thereby opine on compatibility or incompatibility of the monastic dietetic pattern with the one described by the medical doctors.

First, the authors of the study try to show the importance of lentils as food across the area of the Mediterranean. Subsequently, they proceed to sketch its dietetic characteristics developed by ancient and Byzantine medical doctors and conclude that the evaluation was not fully appreciative of the foodstuff. Thirdly, the authors come to show applications of lentils in medical procedures, since both

in Antiquity as well as in Byzantium the plant was considered to be a medicine. The discussion on lentils is concluded by introducing culinary uses of lentils, which abound in medical writings. The authors also note that all the preserved recipes envisage the cooking of the food, i.e. a procedure which was usually avoided by the Syrian ascetics.

Key words: legumes as food in Antiquity and Byzantium, lentils, ancient and Byzantine gastronomy, ancient and Byzantine medicine, Syrian monks, Theodoretus of Cyrus.

Słowa kluczowe: konsumpcja roślin strączkowych w starożytności i Bizancjum, soczewica, antyczna i bizantyńska gastronomia, antyczna i bizantyńska medycyna, mnisi syryjscy, Teodoret z Cyru.

